



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES
DIVISIÓN DE EDUCACIÓN CONTINUA

“LA RELACIÓN NUTRICIÓN-CULTURA EN NIÑOS PREESCOLARES. EL CASO DE LA ESTANCIA INFANTIL ARCOIRIS”

TESINA

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN SOCIOLOGÍA

PRESENTA:
MARÍA DE LOURDES CHACON BORJA

ASESORA:
MARÍA JOSEFA SANTOS CORRAL

MÉXICO, D.F. ABRIL DEL 2001



29/7/2001



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES

DIVISIÓN DE EDUCACIÓN CONTINUA

CARRERA: SOCIOLOGÍA

“LA RELACION NUTRICION-CULTURA EN NIÑOS PREESCOLARES:
EL CASO DE LA ESTANCIA INFANTIL ARCOIRIS”

TESINA QUE PARA LA OBTENCIÓN DEL TITULO DE LICENCIADO
EN SOCIOLOGÍA PRESENTA: MARIA DE LOURDES CHACON BORJA.

ASESORA: MARIA JOSEFA SANTOS CORRAL.

MÉXICO, D.F. ABRIL DEL 2001.

DEDICATORIAS

A mi Dios, por permitirme cumplir un anhelo de hace ya mucho tiempo.

A ti Raciél por tu comprensión y apoyo.

A mis niñas Fati, Bere y Denis a quienes amo profundamente y por quienes cada día deseo ser mejor.

A ti papá por tu apoyo y amor incondicional siempre y por enseñarme a seguir adelante.

Mamá muchas gracias por todo lo bueno que he recibido y aprendido de ti cada día y por tu inagotable amor y cuidado.

A Chayo, Chelvi, Moni, Ray y Lupita, por ser una parte muy importante de mi vida.

Y en especial a ti abuelita Conchita porque sé lo que esto significa para ti.

AGRADECIMIENTOS

A la Dra. Maria Josefa Santos por su paciencia, apoyo e invaluable consejos. Gracias por todo Marijose.

A las Maestras: Dolores Muñozcano, Margarita Santoyo, Aurora Tovar, Patricia Ravelo y Sara Elena Pérez-Gil, no tengo palabras para expresar lo que representó para mí el que me otorgaran su tiempo, atención y conocimientos. A cada una de ustedes mi profundo agradecimiento, admiración y respeto.

A cada uno de los profesores y profesoras que contribuyeron en mi formación profesional, en mi querida Facultad de Ciencias Políticas y Sociales.

Nuevamente: Muchas Gracias.

“.....Hoy debemos proclamar un objetivo ambicioso:
Dentro de una década ningún niño se irá a dormir
hambriento, ninguna familia vivirá angustiada por
la obtención del sustento de cada día, ningún ser
humano verá malogrados su capacidad y su futuro
por la desnutrición.....”

Conferencia Mundial sobre la
Alimentación, celebrada en
Roma, 1974.

INDICE

INTRODUCCION	4	
CAPITULO I		
EL PROBLEMA DE LA DESNUTRICION PREESCOLAR EN MÉXICO Y EN LA CIUDAD DE MÉXICO		8
I.1 Definición de malnutrición	11	
I.1.1 Obesidad.....	11	
I.1.2 Desnutrición.....	12	
I.2 Cómo afecta la mala nutrición en el desarrollo orgánico y Social de los niños en edad preescolar.....	13	
I.2.1 Consecuencias en el comportamiento social de los Infantes.....	17	
I.2.2 Desnutrición y desarrollo cognoscitivo del niño.....	17	
I.2.3 Nutrición y rendimiento escolar.....	19	
I.2.4 El desarrollo del niño.....	21	
I.2.5 Necesidades nutrimentales del niño preescolar.....	23	
I.3 Características de una mala alimentación	25	
I.3.1 La canasta básica.....	26	
I.4 Los hábitos alimentarios	30	
I.4.1 Los hábitos alimentarios en la infancia.....	33	
I.4.2 Cómo fomentar hábitos alimentarios correctos.....	36	
CAPITULO II		
RELACION DE LAS INFLUENCIAS CULTURALES CON LAS INFLUENCIAS ECONOMICAS		38
II.1 Causas socio-culturales de la deformación de los hábitos....	41	
II.1.1 La influencia de factores socioculturales.....	41	

II.2	Publicidad y Consumo.....	49
II.3	El niño, la publicidad y el consumo	51
II.4	Ley General de Salud	54

CAPITULO III
MUESTREO ENTRE LOS PADRES DE FAMILIA DE
UNA GUARDERÍA-JARDIN DE NIÑOS, SOBRE LOS
ALIMENTOS QUE PROPORCIONAN A SUS HIJOS 57

III.1	Comparación en costos de un desayuno balanceado y otro poco nutritivo	63
III.2	Estado nutricional de los niños y niñas de la muestra	66
III.3	Respuesta del gobierno a los problemas alimentarios de la sociedad mexicana.....	68
III.3.1	El discurso político.....	68
III.3.2	La realidad.....	71
III.3.3	Acciones en defensa de la nutrición.....	77

	CONCLUSIONES.....	80
--	-------------------	----

	FUENTES DE CONSULTA.....	83
--	--------------------------	----

	ANEXOS	85
--	--------------	----

INTRODUCCIÓN

Terminar una carrera no resulta nada sencillo actualmente. Muchos de aquellos que cursan todas las asignaturas del currículo de una licenciatura no se titulan, pues carecen del tiempo y los recursos suficientes para dedicarlos a la realización de una tesis.

Sin embargo, al paso de los años, al realizar finalmente un trabajo de investigación, este se enriquece con sus experiencias personales y profesionales. Ese es el caso de aquellos que se titulan en un programa por tesina. En el caso particular de este trabajo, parte de las vivencias personales en el trabajo diario en una Estancia Infantil, dicha Estancia se encuentra ubicada en una zona clasificada como de clase media y media-baja en el Distrito Federal.

Hasta hace apenas unos años era común considerar a las guarderías infantiles como un sitio donde “guardaba” a los niños mientras los padres trabajaban. En un principio dichos establecimientos se caracterizaban por su labor eminentemente asistencial, donde el servicio se limitaba al cuidado y guarda de los niños. Actualmente el enfoque es otro, ya que son instituciones o centros que ofrecen educación integral al infante, lo cual implica brindar atención nutricional, asistencial y de estimulación para su desarrollo físico, cognoscitivo y afectivo-social.

Según estadísticas de la Secretaría del Trabajo y Previsión Social, de 1991 a 1997 la población económicamente activa femenina con hijos en nuestro país, creció en un 50%, lo que significaba en esa fecha un total de 7,795,762 mujeres que laboraban fuera del hogar. Este notable incremento de madres trabajadoras originó la proliferación de las autodenominadas Estancias Infantiles, Centros de Desarrollo Infantil y Guarderías.

Los niños que ahí asisten se atienden en diferentes secciones de acuerdo a su edad. Grupo de lactantes de 45 días a 1 año 6 meses; Maternales de 1 año 7 meses a 3 años 11 meses y Preescolares de 4 años a 5 años 11 meses de edad.

El interés particular del presente trabajo, surge de la observación de la forma en que se alimentan los pequeños que asisten. Muchos de ellos arriban a

la escuela o guardería sin desayunar, y por lo mismo se notan distraídos e incluso con una salud inestable.

Sin embargo, los padres prefieren darles dinero diario para la compra de golosinas (o bien ellos mismos se las compran), que puedan matar su hambre, a pagar un servicio de comedor o prepararles un almuerzo medianamente balanceado.

Y es que si no en todos los casos, es regular que tampoco los padres se proporcionen una alimentación correcta. Los primeros motivos que pueden aducirse para explicar este fenómeno son económicos. Finalmente, la desnutrición y la mal nutrición son enfermedades sociales, causadas por los desequilibrios salariales que caracterizan a la sociedad actualmente.

Pero esta explicación inicial no da cuenta cabal de todo el fenómeno. Pues a pesar de contar con los recursos y la capacidad económica para otorgar a sus hijos una alimentación más nutritiva, los padres de familia no parecen interesarse en el tipo de platillos que necesitan sus hijos.

Ese es un problema que tiende más a lo cultural, pues involucra hábitos y costumbres alimenticias de los padres y la forma en que los transmiten a sus hijos. Asimismo, implica la acción de la sociedad en su conjunto, pues la presencia de las instituciones sociales y los medios de comunicación colectiva son importantes en la definición de estos hábitos, por medio de ciertos filtros para apreciar la realidad, llamados mediaciones.

Así, después de todas estas observaciones se planteó la siguiente interrogante de trabajo:

¿Es el factor cultural una de las causas de la mala nutrición y los deficientes hábitos alimentarios de los niños que asisten a una guardería y jardín de niños?

Y las respuestas tentativas que funcionaron como hipótesis de trabajo son las siguientes:

- ✓ Las influencias culturales están relacionadas con la mala alimentación y nutrición de los niños que asisten a una guardería y jardín de niños.

- ✓ El gasto que realizan los padres de familia en alimentación es suficiente para proporcionar alimentos más nutritivos a sus hijos.
- ✓ La publicidad es un factor que influye en la construcción de los hábitos alimentarios, a través de los medios masivos de comunicación.

Para la demostración de éstas, se siguieron los siguientes pasos:

1. Una investigación bibliohermerográfica sobre nutrición, entorno cultural, mediaciones, hábitos y costumbres alimentarias, consultando archivos en diversas bibliotecas y en el Instituto Nacional de Nutrición Salvador Zubirán.
2. La aplicación de cuestionarios a padres de familia que llevan a sus hijos a una Estancia Infantil para detectar cuál es la preocupación que sienten por la nutrición de sus hijos y cómo se refleja lo que verdaderamente les proporcionan de comer, así como la influencia –aceptada e incluso negada- de los medios de comunicación en la definición de menús diarios.
3. La comparación de precios entre alimentos nutritivos y aquellos muy publicitados pero escasamente nutritivos.

Para todo ello, se tomaron como base algunas ideas y conceptos culturalistas manejados por autores como García Canclini y Lomnitz, para dar una guía teórica a la investigación.

Dentro del cuerpo del trabajo, se encuentran tres apartados. El primero de ellos busca orientar acerca de los conceptos de nutrición y dieta balanceada, así como todo aquello que rodea a la construcción de hábitos alimentarios en la infancia, y de lo que resulta adecuado que los infantes preescolares consuman. Asimismo incluye información sobre las consecuencias concretas de la desnutrición infantil, llamando la atención sobre el porqué es relevante indagar las causas tanto económicas como culturales que la producen.

Posteriormente en el segundo apartado se abordan las causas e influencias de los factores socioculturales, definiendo mediaciones en el

ámbito alimenticio, así como la manera en que la publicidad y el consumo afectan los hábitos alimentarios de la población y que dice la Ley General de Salud al respecto.

Por último en el tercer apartado se encuentran las respuestas obtenidas de la aplicación de cuestionarios, así como la comparación de precios y menús y el estado nutricional de niños y niñas de la muestra tomada. Finalmente se presenta la respuesta del gobierno a los problemas alimentarios de la sociedad mexicana.

CAPITULO I

EL PROBLEMA DE LA DESNUTRICIÓN PREESCOLAR EN
MÉXICO Y EN LA CIUDAD DE MEXICO

La desnutrición es una enfermedad social y uno de los graves problemas que afectan a la infancia de los países subdesarrollados en proporciones tan elevadas, que son millones de niños los que resultan afectados. Esta situación se debe primordialmente a la miseria, la ignorancia y la insalubridad.

La desnutrición infantil ha sido objeto de cuantiosas investigaciones, por las consecuencias biológicas, sociales y económicas que implica.

“Se estima que en nuestro país el 40% del total de la población sufre de algún grado de desnutrición; un 40% limita su dieta a alimentos con alto contenido proteínico y un 13% está sobrealimentado.

Así el 93% del total de la población tiene una alimentación inadecuada, ya sea por ser deficiente en proteínas, vitaminas y minerales ó bien por ser exagerados en el consumo de hidratos de carbono refinados (cereales, azúcares); grasas saturadas (aceite vegetal, manteca); y en proteínas (carnes, lácteos, etc.)“¹

Por ser la nutrición una necesidad que concierne a los seres vivos, es lógico pensar que los problemas de exceso ó deficiencia de nutrimentos han acompañado al hombre en su proceso evolutivo.

A pesar de que las evidencias históricas y el razonamiento conducen a pensar que la desnutrición ha sido ancestralmente un problema de salud de carácter colectivo, parece extraño que por siglos nadie se ocupó de hacer su descripción clínica. Es posible que la aparente indiferencia con la que se miró esta enfermedad haya sido por la impotencia para actuar sobre ella; es precisamente ante circunstancias irremediables que el hombre adopta una postura de resignación, para contemplar algunos hechos biológicos de manera tan natural como la muerte misma.

¹ Consumidores y Desarrollo, Revista (América Latina), Núm.6, agosto 1991.

Después de 50 años de intensa investigación, esta enfermedad puede ser contemplada desde varias perspectivas: biomédica, socio médica, política, social, histórica, o bien, desde el punto de vista de la salud pública; sin embargo, en casi todos los países en los que hace medio siglo la desnutrición prevalecía como problema de salud, son los mismos en los que hoy persiste. A este respecto el Director General de la OMS, en su informe anual acerca de las condiciones de salud que prevalecían en 1998, destacó que una tercera parte de los niños del mundo estaban afectados por desnutrición, y que en los países en los países en vías de desarrollo 206 millones de ellos sufrían las consecuencias somáticas de esta enfermedad por haberla padecido a una edad temprana. La desnutrición grave cuenta hoy con menos pacientes, pero al mismo tiempo ha aumentado la existencia de niños con talla y peso por debajo del estándar para su edad.

El ciclo social de la desnutrición es más complejo de lo que parece. Se inicia desde las edades tempranas de la vida a través de una alimentación insuficiente e incorrecta en la infancia, primero a través de la madre que estando mal nutrida, no aporta durante la gestación los elementos nutritivos que requiere el niño, lo que después se agrava por una alimentación inadecuada y un destete incorrecto.

Las consecuencias de esta situación son múltiples: uno de cada diez niños muere por desnutrición o por infecciones relacionadas y los que se recuperan o sobreviven, presentan anormalidades en su crecimiento y desarrollo con consecuencias futuras en su capacidad física y mental.

La desnutrición física desencadena la desnutrición mental y emocional, por lo tanto las próximas generaciones de mexicanos serán más débiles física y mentalmente que nuestras generaciones actuales, si no hacemos algo para remediarlo

“En febrero de 1998, el Subsecretario de Prevención y Control de Enfermedades de la Secretaría de Salud, Roberto Tapia CONFER, advirtió del grave problema de desnutrición que afecta a más de 40 millones de mexicanos, en el marco del IV Foro de Regulación Sanitaria y Salud Pública celebrado en Mérida, Yucatán. El funcionario destacó que el problema de la desnutrición no sólo se refiere a la carencia de comida, sino a los hábitos alimentarios de los mexicanos. Precisó que hay 50 millones de personas, de las cuales 15 (30%) se encuentran mal nutridas, debido a que la cantidad y la

calidad de alimentos consumidos no son los óptimos para una dieta balanceada.” 2

Manifestó que hay zonas de atención prioritarias a donde se dirigen los esfuerzos para abatir los casos de desnutrición. Sin embargo, admitió que de 90 millones de mexicanos, unos 40 padecen desnutrición crónica y aguda y se refleja en la pérdida de talla y peso, sobre todo en los menores de edad.

Toda esta información orienta en el sentido de que la desnutrición es una enfermedad con gran presencia a nivel nacional, tanto a nivel infantil como entre la población adulta. Por ello parte de la pertinencia de indagar en algunas de sus causas culturales. La función de este capítulo en particular, dentro de la demostración de la hipótesis inicial, es remarcar el porqué la desnutrición en niños menores de seis años es la más grave, ya que afecta el crecimiento y desarrollo físico y mental e impide el desarrollo de su potencial de inteligencia. Con ello, se pretende sustentar la importancia otorgada a la construcción de hábitos nutricionales y a la alimentación recibida por estos pequeños durante los primeros años de su vida.

2 Rivera, J, long, K, González-Cosío T, tela. Nutrición y Salud. México, Secretaría de Salud, Cuadernos de Salud, 1998.

I.1 DEFINICIÓN DE MALNUTRICIÓN

Ha habido seres humanos en los que el exceso o la deficiencia alimentaria se ha expresado en enfermedades identificadas como obesidad y desnutrición.

I.1.1 OBESIDAD

La obesidad se define como un exceso de 20% o más del peso considerado como conveniente (peso teórico o ideal).

La obesidad aumenta la posibilidad de padecer diversas enfermedades como la diabetes y la cardiopatía y se le ha relacionado con un mayor riesgo a contraer cáncer de mama, útero, ovario, colon, próstata y vesícula biliar. El sobrepeso también contribuye a la artritis, el dolor de espalda, de los pies y de los trastornos respiratorios.

Hasta fechas recientes se pensaba que el sobrepeso sólo obedecía al hecho de consumir más calorías de las que el organismo quema en sus actividades diarias.

Actualmente sabemos que los problemas de peso son más complejos: incluyen la herencia, las hormonas, la estructura psicológica y los antecedentes étnicos y culturales, entre otros factores.

Se considera que la obesidad es una enfermedad crónica que requiere tratamiento permanente, junto con cambios en el estilo de vida, terapias alternativas y en algunos casos medicamentos. Los distintos grados de obesidad son:

Obesidad leve: exceso de peso de 20 a 40% sobre lo que se considera ideal.

Obesidad moderada: exceso de 40 a 100% respecto al peso normal.

Obesidad grave: excedente superior a 100% respecto al peso normal.

La correcta nutrición es fundamental en todos los programas para recuperar el peso ideal, así como el cambio drástico en los hábitos alimentarios.

ser tan grave como en las zonas rurales marginadas, aún existían setenta mil niños desnutridos (uno de cada veinte), cifra que representa la mayor concentración de desnutridos por entidad federativa.

Los adultos que de niños fueron desnutridos presentan dificultades para desempeñar eficientemente sus labores, para establecer relaciones sociales. Les falta madurez intelectual. Lo más grave es que los efectos nocivos de una nutrición insuficiente no son del todo reversibles. Tal vez un niño afectado por desnutrición en un momento dado pueda recuperar peso y talla, pero la maduración del sistema nervioso, y por tanto del cerebro, ya no se recupera por lo que los daños son permanentes.

La deficiencia de hierro en la infancia, por ejemplo, afecta la capacidad de los niños para obtener la información más relevante de lo que escuchan o leen, la suplementación del mineral y la corrección de la deficiencia no llevan a la superación del problema. Los niños aun cuando ya no padezcan anemia les cuesta más trabajo obtener información relevante en comparación con infantes que no hayan presentado la deficiencia.

Existen numerosas consecuencias en el organismo de los niños que transitan por su primera infancia debidas a carencias nutrimentales. El organismo infantil se caracteriza por la intensidad de su crecimiento somático, y de su desarrollo funcional y psicológico, por tanto, la desnutrición se manifiesta notoriamente como una detención en el crecimiento, una disminución en el ritmo de desarrollo y la pérdida de peso. Así como las causas de la desnutrición son complejas, sus consecuencias son múltiples. El desarrollo biológico y psicosocial del niño depende en gran medida de una alimentación saludable y de las condiciones higiénicas en las que viva. Los niños que crecen mal alimentados, suelen sufrir una desnutrición crónica que puede acarrear serios daños psicofísicos: reducción del tamaño corporal, disminución de la capacidad intelectual, baja resistencia a las enfermedades, reducción de la energía, apatía e indiferencia.

No es el objetivo principal de este trabajo explicar todas las consecuencias específicas de una mala nutrición, sino solamente algunos casos particulares que permiten observar lo serio de la enfermedad, sobre todo en niños pequeños.

A continuación, algunos casos específicos de alteraciones debidas a la desnutrición:

- a) La desnutrición daña el sistema inmunológico.- desde hace décadas los expertos saben que las deficiencias nutricionales debilitan el sistema inmunológico. La falta de vitaminas y minerales en la dieta alimenticia es una de las culpables. Pero hasta ahora no se sabía exactamente la forma en la que influía en las enfermedades infecciosas
- b) Las infecciones.- la buena nutrición es el mejor medio para oponer resistencia a las infecciones, así como para la inmediata recuperación. La mal nutrición energicoproteínica reduce la resistencia a las infecciones del aparato gastrointestinal. Así mismo la fiebre puede acelerar el ritmo metabólico de manera tal que provoque la persistencia de un estado de nutrición deficiente en el individuo. Sobre la relación entre el estado de nutrición y las infecciones es pertinente señalar:

La infección por si sola implica riesgos, los cuales aumentan cuando hay desnutrición.

Las infecciones gastrointestinales, que se manifiestan en vómitos y diarreas, agravan la desnutrición. La acidez normal del estomago, que puede destruir o inhibir la acción patógena de ciertos microorganismos, se altera a raíz de la desnutrición del pequeño, lo cual permite la proliferación de microorganismos patógenos que pueden causar graves infecciones gastrointestinales.

- c) El autismo infantil.- uno de cada 2,000 niños sufre de autismo infantil, un severo desarreglo cerebral cuyas victimas no pueden socializarse normalmente y casi siempre exhiben un comportamiento caprichoso. En algunos casos se trata de una enfermedad congénita, o se adquiere por la exposición a microondas; sin embargo, puede no manifestarse de llevar una dieta balanceada, con la suficiente ingestión de vitaminas del complejo B, magnesio y vitamina C.

Incluso después de que la enfermedad se ha hecho presente en la salud del pequeño, existen numerosos experimentos que muestran mejoras dramáticas al cambiar los hábitos alimentarios del niño, sobretodo en su primera infancia, pues su sistema nervioso sigue desarrollándose y el autismo proviene de una disminución del tamaño del cerebelo.

“Hasta antes de 1988 no se había detectado ceguera por desnutrición en nuestro país, pero ahora se han encontrado en 63 municipios del sureste y centro de la República casos de ceguera infantil. Un grupo de médicos mencionaron que la carencia de vitamina A, tiene efectos dramáticos sobre los ojos: se produce ceguera nocturna, ulceración de la córnea y neurosis ocular. Cuanto más pequeño es el niño hay más posibilidades que la destrucción corneal vaya seguida de muerte, pues la ausencia de atención médica en las semanas siguientes a la pérdida de la visión ocasiona la muerte del 70% de los enfermos.” 3

El anterior panorama es desalentador para un país que se dice a punto de integrarse al “primer mundo”, la desnutrición es un mal de la pobreza (económica y cultural) y marginación en que vive nuestro país.

Aunado a esto, las concentraciones de plomo en la sangre se han convertido en un problema relevante de la salud pública, siendo los niños menores de 5 años los más afectados por el plomo, ya que esta es una sustancia neurotóxica y en el sistema nervioso que está madurando con presencia de dicho metal, se produce un deterioro y disminuye su desarrollo.

El semanario norteamericano Newsweek, señala que por lo menos 25% de los niños de la capital mexicana tienen graves niveles de plomo en la sangre lo que puede originar retardo en su desarrollo mental.

3 Periódico: El Sol de México, 11 de enero de 1988.

I.2.1 CONSECUENCIAS EN EL COMPORTAMIENTO SOCIAL DE LOS INFANTES.

La desnutrición es una enfermedad que afecta no sólo al que la padece, sino que sus consecuencias son evidentes en la sociedad, en el medio en el que se desarrolla.

Las consecuencias sociales de la desnutrición son graves y muy preocupantes: los niños desnutridos son apáticos, con dificultad para concentrarse en una actividad, con deficiencias en su maduración intelectual. A la larga el resultado es obvio: un menor desempeño escolar y un menor aprovechamiento de sus capacidades.

“Si se analiza el antecedente de nutrición y pobreza de la delincuencia callejera, resulta que es practicada por adolescentes ó adultos que fueron niños desnutridos. De esta forma se producen el bajo rendimiento escolar, la violencia, el resentimiento social y la imposibilidad de formar valores, con la secuela del escape mediante el alcoholismo, la droga, la violencia contra las mujeres, etc.”⁴

I.2.2 DESNUTRICIÓN Y DESARROLLO COGNOSCITIVO DEL NIÑO

Las ideas que se tenían sobre la acción deletérea de la desnutrición en época temprana de la vida y su efecto en el desarrollo del cerebro, evolucionaron considerablemente desde mediados de la década de 1960. Hasta esa época se temía que la desnutrición sufrida durante ciertos periodos sensitivos de la vida, produciría cambios irreversibles en el cerebro, acompañados probablemente de retardo mental y trastornos en las funciones cerebrales. Se sabe ahora, que la mayoría de los cambios en el crecimiento de las estructuras cerebrales eventualmente se recuperan en alguna medida, aunque perduran las alteraciones en el hipotálamo y el cerebelo.

⁴ Proceso, revista mensual, 30 julio 2000, México.

El rango de vulnerabilidad por edad, de los efectos de la desnutrición a largo plazo, puede ser mucho mayor de lo que se había sospechado y aún se desconoce el nivel mínimo de desnutrición (déficit de ingesta de alimentos) que es necesario para producir estas alteraciones de largo término.

Gran parte de los estudios sobre desnutrición y retardo mental se han realizado en niños de edad preescolar, al reconocerse el papel esencial de la nutrición en el crecimiento y desarrollo físico del niño. Por esta razón, es pertinente referirse a una de las más importantes investigaciones internacionales sobre el tema. El estudio longitudinal sobre nutrición y crecimiento infantil, realizado en cuatro comunidades rurales de Guatemala por el Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP) en los años 1969-1977.

Esta investigación aportó valiosa información sobre el efecto positivo de la suplementación alimentaria en el desarrollo físico y cognoscitivo del menor de 3 años, pero no mostró impacto sobre el crecimiento del niño entre los 3 y 7 años de vida. El suplemento nutricional o atole (grupo experimental) consistió en una mezcla de alto valor calórico y proteico que se suministró a las madres durante todo el embarazo y a los niños. Después de 10 años (1988-1997), el INCAP realizó un estudio transversal en una muestra de 2,200 individuos pertenecientes al estudio inicial, aún residentes en las comunidades originales, dirigido a evaluar los efectos que tuvo la mejoría de la nutrición en los primeros años de vida, sobre sus condiciones actuales -físicas y de capacidad funcional- como adolescentes y adultos.

Para evaluar el componente de conducta y comportamiento, se obtuvo una muestra de 639 individuos entre 13 y 19 años de edad, a quienes se hicieron mediciones sobre manejo de información, inteligencia, competencia funcional y logros educativos (pruebas psicoeducacionales y de procesamiento de información). Después de analizar varias hipótesis alternativas, se concluyó que los cambios dietéticos producidos por la suplementación alimentaria, dan la explicación más sólida a las diferencias positivas observadas en las pruebas de comportamiento, en los individuos que recibieron suplementación alimentaria durante los primeros años de vida.

Entre los efectos a largo plazo se encontró mayor masa magra y estatura sobre todo en mujeres, mayor capacidad de trabajo en los hombres y mejoramiento de la función intelectual en ambos sexos. Sin embargo, la intervención nutricional no aceleró la maduración durante la adolescencia,

medida por la edad ósea y la menarquía. Se concluye que la mejoría del estado nutricional en los primeros años de vida tiene importantes efectos a largo plazo en la adolescencia y la edad adulta, lo cual por inferencia podría considerarse como un factor favorable en el desempeño y rendimiento intelectual del niño en la edad escolar.

1.2.3 NUTRICION Y RENDIMIENTO ESCOLAR

Los niños de edad escolar no presentan, en general, una morbilidad elevada por causa de desnutrición. Han pasado los años de mayor riesgo en la primera infancia. La velocidad de crecimiento es más lenta que en los primeros cinco años de vida y son capaces de consumir todos los alimentos que componen la dieta familiar. De ordinario, han adquirido un alto nivel de inmunidad, por lo menos contra algunas de las infecciones y parasitosis más comunes. Sin embargo, los escolares de familias de bajos ingresos están a menudo mal alimentados y presentan signos de mal nutrición, incluyendo índices antropométricos por debajo de los promedios nacionales, con baja talla o insuficiencia ponderal para la estatura y poca grasa subcutánea, aunque sin síntomas suficientes para justificar su asistencia a un servicio de salud.

En síntesis, aunque no hay datos experimentales concretos sobre la relación de la nutrición con el rendimiento intelectual del niño escolar, sí se puede decir enfáticamente que la desnutrición en los primeros años de vida puede afectar el comportamiento y el rendimiento del niño en esta etapa de su vida.

Se ha sugerido que, en comparación con sus compañeros bien nutridos, el niño mal alimentado casi siempre es indiferente, apático, desatento, con una capacidad limitada para comprender y retener hechos, y con frecuencia se ausenta de la escuela. Todo ello se refleja en el proceso de aprendizaje y en el rendimiento escolar. A pesar de que no se dispone de información específica sobre la relación que existe entre estado nutricional y desempeño escolar, si tienen elementos de juicio derivados de estudios importantes sobre desnutrición y desarrollo intelectual en la edad preescolar, que se pueden extrapolar con cautela para explorar la dinámica de interrelaciones semejantes en la edad escolar. En otras palabras, se puede asumir que si un niño llega a la edad escolar, después de haber padecido desnutrición crónica en sus primeros años, retardo en el crecimiento y atraso en su desarrollo cognoscitivo, es bien

probable que su rendimiento educativo se vea afectado negativamente en alguna forma e intensidad.

De ahí la importancia de mantener una óptima nutrición de la madre y el niño, prevenir la enfermedad y asegurar el desarrollo del potencial genético de cada individuo, mediante acciones de autocuidado y promoción de la salud, que empiezan desde el momento de la concepción y continúan durante todo el periodo de crecimiento y desarrollo del niño.

“En esta tarea el conocimiento que se tenga sobre la interrelación de la nutrición, salud y desarrollo intelectual, tanto a nivel de la familia, como de las instituciones responsables de madres y de niños, será factor básico para asegurar la incorporación normal del niño a la escuela. Así mismo, el rendimiento del niño en la escuela dependerá en grado sumo de las facilidades físicas existentes y de la capacidad pedagógica e interés de los maestros por desarrollar en sus educandos todo su potencial intelectual. Un buen ambiente escolar, unido a condiciones mínimas de bienestar económico y psicosocial en la familia, que incluya una alimentación saludable para el niño, son elementos indispensables para el éxito del niño en la escuela.” 5

Por otra parte, los servicios de salud escolar pueden jugar un papel importante en la realización de estudios que permitan avanzar el conocimiento sobre las relaciones que existen entre nutrición, salud y rendimiento escolar. Es un campo abierto para la investigación epidemiológica de los factores implicados en estos procesos.

Antes de revisar el siguiente capítulo, es necesario conocer como se lleva a cabo el desarrollo del niño preescolar, la importancia de que se le suministre los nutrientes específicos para su óptimo crecimiento, así como conocer las características de lo que es una mala alimentación a fin de evitar caer en ese error y conocer posteriormente qué son los hábitos alimentarios y su importancia.

5 Hernán Daza, Carlos. Nutrición infantil y rendimiento escolar, conferencia dictada en el VIII Congreso Nacional de Nutrición y Dietética, California, Agosto 14-15, 1997.

I.2.4 EL DESARROLLO DEL NIÑO.

El crecimiento y desarrollo del niño se caracteriza por una secuencia ordenada de eventos cronológicos, de numerosos detalles en su expresión física y cognoscitiva y por la gran variabilidad de resultados en cuanto a la capacidad física y funcional del individuo. Así mismo, por la interacción de múltiples factores biopsicosociales y nutricionales que condicionan el crecimiento y el desarrollo y determinan la óptima realización del potencial genético de cada ser humano.

“Esencialmente el desarrollo del niño depende de la herencia y del medio social en que se desenvuelve, del acervo y las tradiciones culturales que lo rodean y de la capacidad de satisfacer sus requerimientos nutricionales en cada momento específico de la vida.” 6

Para comprender un poco como marcará a un niño la alimentación que reciba durante su infancia, se tiene que asimilar que existe una secuencia ordenada de eventos en el crecimiento y desarrollo del ser humano que ayuda a entender el proceso. Por ejemplo, el sistema nervioso autónomo es el centro principal el organismo que dirige y coordina el crecimiento del niño. Por tanto es lógico que este sistema y su cubierta protectora crezcan y se desarrollen a una velocidad superior que el resto del cuerpo al que sirven.

La curva de crecimiento neural muestra este patrón de crecimiento donde el tejido nervioso alcanza en el momento del nacimiento, cerca de la cuarta parte del tamaño final, un poco más de la mitad en el primer año de vida y 90% a los seis años de edad. Este crecimiento acelerado es característico del cerebro, la médula espinal y varios de los diámetros del cráneo.

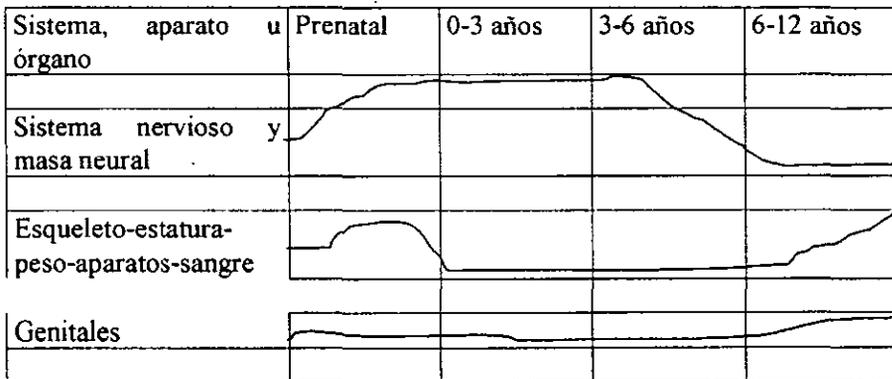
El crecimiento del cuerpo en forma global, sigue otro patrón, con un arranque rápido en el período fetal y durante la infancia, seguido de un período largo de crecimiento relativamente lento, y luego de una segunda aceleración en la adolescencia. Esta curva en forma de S es el patrón de crecimiento del esqueleto, la estatura y el peso, los órganos de la digestión y la respiración, del volumen sanguíneo y otros componentes de la masa corporal.

6 *Ibidem.*

aceleración inicial del crecimiento es bastante uniforme en cuanto a la edad de aparición, pero en el momento de la segunda aceleración o periodo de la adolescencia, tiene una gran variabilidad e introduce una serie de diferencias individuales que se deben tener en cuenta.

Comparativamente, el tipo de crecimiento genital está en el otro extremo del patrón neural. Los órganos genitales crecen de manera lenta hasta un poco antes de la pubertad y luego con rapidez hasta el final de la adolescencia. Es importante que los tejidos genitales continúen creciendo rápidamente después que la velocidad del crecimiento general disminuye o se detiene. El tipo de crecimiento genital es característico del testículo, ovario, epididimo, tubo uterino, próstata y vesículas seminales.

Las diferencias en el desarrollo de los distintos aparatos y órganos arriba explicada, se observa en el siguiente gráfico:



Como rutina, cada examen de salud del individuo en crecimiento incluye una evaluación de su tamaño y estado nutricional, que empieza en el nacimiento, continúa en la primera infancia, sigue en la edad escolar y culmina en la adolescencia, a fin de establecer un juicio sobre si la talla o el peso que tiene corresponde al esperado, o si está por debajo o por encima del patrón de referencia. A este tipo de evaluación se le conoce como antropometría, es decir, por medio de la toma de medidas de talla y peso, se conoce si el individuo en cuestión se acerca o aleja de los parámetros de salud.

Un uso frecuente de la antropometría es la clasificación de los niños por niveles de riesgo. Por ejemplo cuando se quieren evaluar los beneficios de un programa de suplementación alimentaria, o los efectos de la mejoría de las condiciones de salud en la población.

La relación de la antropometría con el tema nutrición y desarrollo infantil radica en que la evaluación del estado corporal, es uno de los medios más idóneos para determinar el estado de nutrición de un organismo. Las medidas antropométricas más frecuentes son:

- Relación peso/edad.
- Relación talla/edad.
- Relación peso/talla.
- Perímetro cefálico.
- Perímetro torácico.
- Circunferencia del brazo.
- Circunferencia de la pierna.

Ahora bien, el aspecto más importante que se evalúa con las medidas antropométricas es el factor nutricional como ya lo habíamos mencionado, es decir, ¿qué proporción de las sustancias que debe consumir un pequeño para su adecuado desarrollo está recibiendo su organismo?. Para responder a esa pregunta debemos conocer cuales son esas necesidades.

1.2.5 NECESIDADES NUTRIMENTALES DEL NIÑO PREESCOLAR

Se calcula que entre el 25% y 30% de la población infantil presenta problemas para comer, situación que se manifiesta desde el nacimiento, pero

se hace más notoria cuando el pequeño empieza a socializarse, por ejemplo, al ingresar al jardín de niños.

Todos los niños son diferentes entre si y van formando una "personalidad alimentaria", es decir, cuando empiezan a comer por sí solos realizan una selección de alimentos. Progresivamente se va produciendo una menor dependencia familiar y la escolarización impone cierta autonomía en relación a diversas costumbres, incluida la alimentación.

Los menores necesitan en su dieta diaria los nutrientes que les aportan las calorías , las proteínas, las grasas, las vitaminas y minerales, de manera equilibrada para mantenerse sanos; por ello, debe procurarse que en cada tiempo de comida (desayuno, comida y cena) exista al menos un alimento de cada grupo de los que a continuación se mencionan:

GRUPO 1 (energía)	GRUPO 2 (proteínas)	GRUPO 3 (vitaminas y minerales)
Arroz,maíz,trigo,avena Y sus derivados como Como tortillas, pastas, Pan,papa, camote etc.	Huevo, leche,carne,pescado,pollo visceras,frijoles,lentejas y similares.	Todas las frutas y verduras.

Las recomendaciones generales para una dieta balanceada son:

El aporte calórico ha de ser suficiente.

Las proteínas deben proceder de fuentes animales y vegetales.

La grasa es importante pero limitando su consumo, recomendar el pescado Como fuente de grasa poliinsaturada, potenciar el uso de aceite de oliva y restringir el uso de manteca.

No más de 3 huevos a la semana.

Las hortalizas, verduras, frutas, leche y sus derivados lácteos en cantidad adecuada, aportarán vitaminas y minerales así como calcio.

Fomentar el consumo de agua natural y el de frutas y verduras frescas, sobre todo aquellas que se puedan consumir con cáscara.

Moderar el consumo de sal y

Vigilar el peso y la talla del menor por lo menos una vez al mes.

I.3 Características de una mala alimentación.

Cuando se realiza el destete, los niños quedan expuestos a los regímenes de alimentación deficiente de la familia, por esta razón, en dicho periodo aparecen con más frecuencia las manifestaciones carenciales. Es frecuente que los niños ingieran alimentos sin ningún orden ni horario fijo, esto constituye un defecto en los hábitos de los padres y trae como consecuencia la falta de apetito persistente para los alimentos realmente necesarios.

El niño deja de comer alimentos nutritivos, porque en los intervalos ya se llenó ingiriendo golosinas y antojitos. Estos errores son tan popularmente asimilados que los padres los aceptan con naturalidad y los promueven.

Actualmente existe una pluralidad dietética; sin embargo, existen en el país básicamente tres tipos de dietas:

- a) Dieta de tipo indígena, básicamente maíz, frijol, chile, calabaza y pequeñas cantidades de otros alimentos.
- b) Dieta mestiza, que contiene café con leche y pan en la mañana, y sopa de arroz ó pasta y carne en la comida principal del día.
- c) Dieta con influencia occidental, que contiene además de jugos de frutas, huevos, ensaladas y postres.

“Se calcula que un poco menos de la mitad de la población consume la dieta de tipo indígena, y que la mayor parte de las personas seleccionan sus alimentos de acuerdo a las costumbres que adquirieron desde la infancia: en muchas ocasiones comen lo que les gusta, aunque no les nutra” 7

7 Rangel, Paloma. Educación para la Salud. Publicaciones Cultural, México, 1996.

Se calcula también que aproximadamente 53% de la población padece desnutrición. En las zonas rurales el niño es alimentado básicamente de leche materna durante el primer año de vida. Sin embargo, en las zonas urbanas se tiende cada vez mas a acortar el periodo de lactancia materna para sustituirlo por leche que no proviene de la madre.

La principal causa de desnutrición es la pobreza, pero también la falta de una educación alimentaria conlleva a que millones de personas rara vez disfruten de una comida nutritiva a pesar de que tengan a su alcance los recursos económicos necesarios para proveerla.

La alimentación deficiente no sólo perjudica la salud, sino que también puede ocasionar la muerte.

La deficiencia alimentaria produce daños incalculables como la disminución de la capacidad de aprendizaje, debilitamiento de la población económicamente activa y merma de la producción y calidad del trabajo, provocando considerables pérdidas en la economía del país.

Una buena nutrición no es un logro inalcanzable que exija un gasto elevado, ni requiere de conocimientos complicados. Afortunadamente alimentos como el arroz, frijol, maíz, papas, plátanos, complementados con vegetales poseen un alto valor nutritivo, de modo que la cantidad de nutrientes ingeridos sea el adecuado para lograr una alimentación de calidad; pudiéndose suplir con esto, productos alimenticios de mayor costo.

Asimismo, es posible la inclusión de la proteína de excelencia en la dieta cotidiana, esto se puede lograr con el consumo de especies de pescado poco conocidas, las cuales tienen el mismo valor nutricional y culinario de las especies comerciales, que al tener menor demanda poseen un menor valor de adquisición.

I.3.1 LA CANASTA BASICA

La difusión y desarrollo para una educación alimentaria, así como el impulso del consumo de productos alternativos poco conocidos, se convierte en una necesidad prioritaria; además, si no se tienen los recursos necesarios

para adquirir una diversidad de comestibles, hay que recurrir a la Canasta Básica, de la que a continuación informaremos.

El Banco de México es quien elabora la lista de productos básicos (la última lista es del 15 de octubre de 1999), sin embargo, en la Procuraduría Federal del Consumidor, informaron que esa canasta básica no opera desde hace varios años y que nunca han aparecido en dicha lista los precios de los productos.

A pesar de que el citado banco es el responsable de dar el Índice Nacional de Precios al Consumidor, es necesario consultar una tabla base.

Especialistas de la PROFECO, explican que la lista de productos es obsoleta, además de que en ella no aparecen ningún tipo de frutas ó verduras. Debido a esto la PROFECO, en su carácter orientador e informativo, llevó a cabo encuestas de consumo entre la población abierta con diferentes niveles de ingreso en noviembre de 1998. Observándose que los productos con mayor demanda permanente son los básicos alimenticios, de limpieza del hogar, de aseo personal, así como frutas y verduras.

En los cuadros que observaremos más adelante se presenta un comparativo de precios promedio de diferentes canastas, estos grupos de bienes, en diferentes establecimientos del área metropolitana de la Ciudad de México.

Para este comparativo se seleccionaron productos con precio bajo para la primer canasta y con precio alto para la segunda.

En el caso de las frutas y verduras se conformaron dos canastas, una con ocho frutas de temporada y otra con siete verduras de consumo cotidiano, a fin de que se conozcan las mejores opciones de compra.

Básicos Alimenticios.

Se integran dos canastas con los mismos bienes, pero de diferentes marcas.

Los productos incluidos en ambas canastas fueron:

PRODUCTO	MARCAS CANASTA UNO	MARCAS CANASTA DOS
Aceite 1 Kg.	Capullo	Mazola
Arroz 1 Kg.	Morelos	Mexica
Atún, lata de 174 grs.	Tuny	Herdez
Azúcar bolsa de 2 Kg.	Estándar	Refinada
Jamón 1 Kg. Horneado	Fud 14% prot.	Fud 18% prot.
Café soluble 200 grs.	Nescafé Dolca	Decaf
Chiles en lata 220 grs.	La Costeña	Herdez
Chocolate en polvo 400 grs.	Choco-choco	Choco-milk
Leche pasteurizada caja 1 l.	Boreal-plus	Alpura 2000
Pasta para sopa paq. 200 grs.	La Moderna	Tres Estrellas

CANASTA UNO

El costo promedio de esta canasta en el área metropolitana fue de: \$142.23

CANASTA DOS

Esta canasta registró un coto promedio que osciló entre \$182.73 y \$242.41

Artículos de Limpieza y Aseo Personal.

Se presentan dos canastas alternativas, con precios en 12 y 13 diferentes cadenas comerciales respectivamente.

PRIMERA CANASTA

Detergente en polvo para ropa Rápido 2 Kg.
 Limpiador líquido para piso Pinol 1 litro
 Desodorante Mum Clear, barra de 45 grs.
 Jabón de tocador Palmolive, barra de 150 grs.
 Rastrillos desechables Perma Sharp c/2
 Repuestos de navajas Gillette c/ 3 (mujer)
 Servilletas de papel blanco Lys con 250
 Toallas sanitarias Saba Intima c/18

SEGUNDA CANASTA

Detergente en polvo Ariel 1,800 grs.
 Limpiador líquido Maestro Limpio 1 litro

Desodorante Lady Speed Stick, barra 45 grs.
Jabón de tocador Camay, barra 150 grs.
Rastrillos desechables Gillette c/2
Repuestos de navajas Gillette c/3 (hombre)
Servilletas de papel blanco Pétalo c/250
Toallas sanitarias Always con alas c/18

CANASTA UNO

El costo promedio fue de \$154.03

CANASTA DOS

Esta canasta registró un promedio de \$128.34 ; se observa que la diferencia estriba en elegir marcas de productos más económicos para incrementar el poder adquisitivo.

Frutas y Verduras.

La canasta de verduras se integró con los siguientes productos:

Calabaza italiana/japonesa	1 Kg
Cebolla blanca sin rabo	1 Kg
Jitomate bola Sinaloa	1 Kg
Lechuga Romana	1 Pza.
Papa criolla grande	1 Kg
Ejote verde	1 Kg
Zanahoria mediana	1 Kg

El costo total de dicha canasta fluctuó entre \$41.53 y \$63.14; el primero se detectó en los mercados sobre ruedas y el segundo en las tiendas Superama, además los mercados públicos son otra opción. Así el promedio fue de \$54.91

Las frutas de temporada consideradas en este comparativo son:

Aguacate	1 kg
Limón	1 kg
Mandarina	1 kg
Manzana	1 kg
Pera	1 kg
Plátano tabasco	
Toronja	1 kg

El costo promedio de dicha canasta fue de \$63.49, observándose también como en el caso de las verduras, que los mejores precios se encuentran en los mercados sobre ruedas.

En el mercado existe una gran diversidad de los productos de mayor demanda, pero finalmente cada quien elige el artículo según sus gustos y preferencias. Existen productos alternativos y establecimientos en los diferentes zonas de la ciudad.

Por su parte, la PROFECO ofrece una publicación semanal gratuita para todo público llamada ¿quién es quién en los precios? Y una Guía para comprar más barato. Además se publica mensualmente la Revista del Consumidor, que contiene artículos para asesorar al público y proteger su economía.

Asimismo, en las delegaciones de la PROFECO en la ciudad de México, se puede hacer uso de las pantallas sensibles al tacto, las cuales contienen información veraz y oportuna sobre los precios de los productos analizados, tecnologías domésticas, recetas de cocina y consejos prácticos para el mantenimiento del hogar. También la PROFECO cuenta con espacios en el Radio y la televisión.

I.4 LOS HABITOS ALIMENTARIOS

Continuamente se confunden los procesos de alimentación y nutrición, sin embargo, el primero se refiere a una actividad consciente y el segundo a un proceso biológico. Es decir, una vez que se consumen los alimentos, el organismo los descompone para su aprovechamiento y desecha el residuo, esto es la nutrición.

El hecho de consumir cierta comida, los horarios en que se llevan a cabo y todo el bagaje familiar y social que antecede a la nutrición, eso es la alimentación.

Se concluye que a nivel de crecimiento y desarrollo, lo importante es como se nutre, sin embargo, el que la cadena nutrimental al interior del organismo se lleve a cabo de una forma óptima, depende de las costumbres que cada individuo tenga para alimentarse, es decir, de los hábitos alimentarios que posea.

Si la alimentación se define como "el conjunto de hábitos relacionados con la ingestión de alimentos, dependiendo directamente de las costumbres y cultura de cada persona"⁸, se observa que la ingestión de alimentos que contengan los nutrientes adecuados depende en gran medida de factores socio-culturales y económicos. Los hábitos que un niño adquiere en el hogar durante sus primeros años de vida , son muchas veces mucho más influyentes en su forma futura de alimentarse que el monto de sus ingresos.

A diferencia de los animales que se alimentan por instinto, los seres humanos "aprenden a comer", es decir, constituyen una cultura alimentaria que depende de muchos factores y no solo de la necesidad funcional de los alimentos.

La tradición, la historia, las costumbres, los precios, las épocas del año, la calidad, la posibilidad de almacenamiento, la publicidad, la facilidad de preparación y el valor nutritivo influyen en la cultura alimentaria.

Así pues, observemos que los factores que determinan la formación de los hábitos alimentarios de cada individuo son principalmente el factor cultural y el socioeconómico. Otros factores que intervienen en menor grado son el geográfico, el biológico y el psicológico.

"La cultura juega un papel preponderante en la formación de los hábitos alimentarios, pues está directamente vinculada con ciertos alimentos que forman la base de la dieta. Así el gusto por un platillo u otro obedece la mayoría de las veces a la cultura alimentaria que tengamos"⁹

Si bien es cierto que el acceso a algunos alimentos está determinado por su precio y algunos de ellos son inaccesibles para gran parte de la población, debemos reconocer que el problema estriba también en saber aprovechar los recursos económicos con los que se cuenta, pues existe una amplísima variedad de alimentos poco consumidos por la falta de una educación alimentaria.

8 Educación para la salud. Cuadernillo distribuido por la Subsecretaría de Educación Básica, Secretaría de Educación Pública, México,1990.

9 Vargas G. Luis Alberto. Factores Culturales en la Alimentación, cuadernos de nutrición Vol.7, julio-agosto, No.4, 1984.

“Los sectores de recursos económicos medios y medios bajos, son los que más han cambiado sus hábitos alimentarios, son los grandes consumidores de alimentos industrializados. Su futuro alimentario es muy incierto porque sus productos favoritos serán cada vez mas caros y menos nutritivos. A este proceso se le ha llamado de transnacionalización dietética, porque los cambios están siendo dirigidos por las grandes compañías productoras de alimentos a través de los medios masivos de comunicación principalmente.” 10

El efecto de la industrialización se plasmó ampliamente con la introducción de nuevos productos alimenticios, casi todos ellos elaborados a partir de alimentos naturales, pero sometidos a un proceso de transformación que aportaba grandes ventajas y casi ninguna desventaja, salvo la económica.

Al termino de la Segunda Guerra Mundial, los alimentos industrializados saturaron los mercados de los países desarrollados y conforme los países subdesarrollados se industrializaron también sus mercados se verían inundados por estos alimentos.

Pero si bien es cierto que la industrialización alimentaria trajo consigo los medios para simplificar y agilizar el proceso de elaboración de la comida, también es cierto que de esta industrialización surgieron los llamados productos chatarra, cuya característica es su escaso valor nutritivo.

Conocidos por gran parte de la población, los productos chatarra se han introducido en la dieta del pueblo mexicano, desplazando muchas veces a alimentos nutritivos. Un ejemplo de ello es el consumo de refrescos, que día a día es más común, tanto en zonas urbanas como en zonas rurales.

Un punto clave a tratar en torno a los productos alimenticios industrializados es el costo de estos, que supera considerablemente al costo de los alimentos naturales, por lo que su consumo lesiona frecuentemente la economía familiar.

10 Sosa E. Alejandra y Chávez Adolfo, Nuevos conceptos para comer mejor: bases científicas de una alimentación idónea para proteger la salud, México, 1984.

Entonces, si para la salud de un adulto es importante cuidar su alimentación, para un niño, cuyo cuerpo tiene requerimientos nutrimentales específicos para permitirle un adecuado desarrollo y crecimiento, lo es aún más.

Además no puede ser desconocida la íntima relación que existe entre la potencialidad de los individuos y la capacidad creadora de las sociedades, y dicha potencialidad se logrará solamente si mejoramos, entre otras cosas, el nivel nutricional de la sociedad desde temprana edad.

1.4.1 LOS HABITOS ALIMENTARIOS EN LA INFANCIA

La infancia es el periodo de vida humana que queda comprendido entre el momento del nacimiento y aproximadamente los doce años, en que da inicio la pubertad o adolescencia. Durante esta etapa, se presentan conjuntamente dos procesos biológicos: crecimiento y desarrollo, el primero consiste en el incremento de materia viva, es decir, las células del organismo crecen y se multiplican para que el cuerpo alcance un tamaño determinado. Por otro lado, durante el desarrollo, hay un proceso de diferenciación, ha medida que el organismo crece, hay una integración de tejidos, órganos, aparatos y sistemas que una vez formados inician su funcionamiento.

Para que estos cambios se efectúen, se requiere que se incorporen nutrientes y que el propio organismo realice sus funciones con la intervención de todos los órganos, aparatos y sistemas, así se origina en primer término el crecimiento, y a medida que se alcance la maduración el desarrollo.

“Los nutrientes son aquellas sustancias incluidas en los alimentos, que permiten el adecuado funcionamiento del organismo. De hecho la alimentación debe de ser el suministro constante de material que requiere todo ser vivo para formar su propia materia, crecer, desarrollarse y madurar” 11

Regresando a la infancia, esta es una etapa de crecimiento constante y desarrollo acelerado, caracterizado además por una rigurosa actividad física.

11 Libro de la Salud. Hispania, México, 1990.

Entre los diversos factores que posibilitan el óptimo desarrollo del niño es primordial el alimentario, a su vez, éste se relaciona con factores ambientales, biológicos y principalmente socio-económicos.

Hoy en día no se puede negar la relación que guarda una alimentación deficiente en la infancia –sobre todo en los periodos de lactancia y preescolar-, con un desenvolvimiento inadecuado, apatía, indiferencia y problemas de aprendizaje que pueden presentarse en etapas futuras, así como las enfermedades frecuentes.

“La formación de hábitos alimentarios comienza en el hombre alrededor de los 8 meses con la enseñanza de lo que se como y lo que no se come, acentuándose en el segundo año de vida, cuando se desarrolla la capacidad de imitación, la cual permite aceptar las pautas de conducta a la hora de la comida. Pero es en la etapa escolar (6 a 12 años) cuando los hábitos alimentarios “se asimilan”, de tal forma que si en este momento el niño no cuenta con la información necesaria para adquirir hábitos alimentarios adecuados, será muy difícil que los cambien en etapas posteriores y el problema se acentuará cuando al llegar a ser un adulto, transmita a sus descendientes esos hábitos inadecuados” 12

A pesar de que, como se mencionaba anteriormente , la formación de hábitos comienza alrededor de los 8 meses de vida, la nutrición del pequeño debe cuidarse desde la etapa prenatal. Asimismo, es recomendable llevar a cabo la ablactación (introducción de alimentos no lácteos en la dieta), al cuarto mes ó cuando el niño pese 6 Kgs.

Conforme se introducen nuevos alimentos en la dieta se va disminuyendo el número de comidas para que el niño pueda incorporarse a las comidas familiares. En ocasiones los padres dan a sus pequeños sopas, caldo de frijol, pulque, tortilla, pan y otros alimentos semejantes que son inadecuados. En el caso de que los niños ingieran las calorías necesarias estas provienen fundamentalmente de los carbohidratos y las grasas, por lo que en muchos de los casos la cantidad de proteínas es insuficiente. Recordemos que las proteínas son constituyentes esenciales de la célula viva y deben figurar en el alimento para compensar el desgaste de los tejidos y permitir el crecimiento.

12 Instituto Nacional del Consumidor, Programa de Círculos Infantiles de Orientación sobre el Consumo, Carpeta 5, México, 1989.

Los preescolares pueden tener problemas nutricionales porque los padres no les den la atención adecuada, el saneamiento del medio sea deficiente, porque padezcan alguna enfermedad ó porque al momento de empezar a seleccionar sus alimentos, éste sea inadecuado y los padres no hagan nada por remediarlo. Por ende es necesario inculcarles buenos hábitos alimentarios e higiénicos.

Los padres tienen que seleccionar y preparar los alimentos que sean lo mas atractivos y nutritivos para el niño desde el desayuno, puesto que este desempeña un papel importante, ya que le proporciona al niño la energía para las primeras actividades del día y le garantiza en gran medida, una mayor concentración y una mejor asimilación de las actividades escolares. Sabemos que este es un problema clave de la alimentación infantil, ya que gran parte de la población acude a la escuela sin haber desayunado ó en el mejor de los casos acude solamente con un licuado de leche con fruta.

La causa de esto radica por un lado en la situación económica, pero a esto se suman los malos hábitos alimentarios adquiridos lamentablemente a través de los padres. Malos hábitos en los que la falta de conocimientos y/o la desinformación, juegan un papel clave. Por ejemplo: se cree que un niño no debe comer entre comidas, sin tomar en cuenta que el refrigerio o colación matutina y vespertina es de suma importancia para los escolares, porque durante el tiempo que transcurre entre el desayuno y la comida, ó entre la comida y la cena, el niño necesita energía para el desarrollo de sus actividades físicas y mentales.

Cabe señalar, que el refrigerio ó colación debe estar integrada por alimentos nutritivos (fruta, yogurt, cereal, ensaladas, jugos, etc.), así se ayudará a disminuir el consumo de productos chatarra, tan socorridos por los niños.

Fomentar y apoyar la participación del niño en la preparación de la comida, así como tomar en cuenta su opinión en la elección de los menús, ayudará a que el niño se interese por su alimentación y la de su familia.

El gusto por los alimentos cambia con la edad; sin embargo, la preferencia por determinados platillos se basa en gran parte (como ya lo habíamos mencionado), en las experiencias de los primeros años de vida. Salvo algunas excepciones, la alimentación de los adultos con frecuencia es muy semejante a la que siguieron de niños en el seno familiar.

I.4.2 COMO FOMENTAR HABITOS ALIMENTARIOS CORRECTOS

La hora de la comida debe ser un momento agradable, de convivencia; sin embargo, en muchas familias el desayuno, comida o cena, son el momento ideal para las peleas, que terminan en el regaño del pequeño porque no ha terminado el alimento ó porque no quiere comer. Esto puede crear en él una situación de descontento hacia la hora de la comida y un rechazo hacia los alimentos.

La presentación y la cantidad de alimento que se brinde al pequeño es muy importante, por ejemplo, es conveniente evitar las combinaciones de los alimentos, es preferible ofrecérselos por separado y será él quien tomará la decisión de realizar una combinación entre ellos o no. Con esto el niño comenzará a ser independiente y a tomar decisiones.

Debe evitarse también servirle raciones abundantes para que no se sienta agobiado. Es preferible brindarle al niño alimentos que le agraden como: frutas frescas, verduras ralladas, arroz, galletas, pollo, queso fresco, carne molida y pescado ya que son fáciles de masticar y el niño las aceptará muy bien.

Hacer de la alimentación un momento de felicidad y no modificarlo por regaños o premios ayuda a crear hábitos en los pequeños. Estas recomendaciones hablan de la dificultad de alimentar adecuadamente a los niños en edad preescolar, pues se encuentran en una etapa de su desarrollo con características que puede hacer de inculcarles hábitos alimentarios correctos, un desafío real.

Los niños necesitan una cantidad muy específica de nutrientes y energía. Además están en una edad propicia para adquirir costumbres alimentarias que los ayuden a llevar una vida saludable en su niñez y también a futuro. El hábito alimentario es muy importante, hay que evitar no desayunar en la mañana, endulzar o salar demasiado los alimentos, guisar con grandes cantidades de grasa y tomar refrescos embotellados en vez de agua ó leche.

Cabe mencionar que los niños menores de 5 años de edad son los mas vulnerables a padecer desnutrición. Una nutrición adecuada implica salud, crecimiento, desarrollo, capacidad mental y fortaleza física adecuadas, eficiencia y optimismo.

Todas estas recomendaciones que hablan de una dieta balanceada (aquella que incluya en una proporción adecuada todos los nutrientes necesarios), sirven como marco de referencia en muchos sentidos. Delinean cual es la importancia de inculcar en los niños que se encuentran en su primera infancia hábitos alimentarios que los ayuden a llevar una vida saludable.

Así mismo dan cuenta de que para un infante que se encuentra en una etapa de desarrollo importantísima (aquella en que quedará casi completamente conformado su sistema neural: cerebro y nervios periféricos), la alimentación resulta ser un factor vital. Por ende, todo su desarrollo se verá directamente afectado por los hábitos alimentarios que posean sus padres y aquellas personas que se encarguen de su alimentación.

CAPITULO II

RELACION DE LAS INFLUENCIAS CULTURALES CON LAS INFLUENCIAS ECONOMICAS.

Existe un considerable número de familias, que a pesar de tener as su alcance los elementos necesarios para gozar de una envidiable salud (en lo que se refiere a factores nutrimentales), siguen prefiriendo el consumo de refrescos embotellados, papas fritas y demás platillos tradicionales de la gastronomía callejera, en cantidades industriales y que además no les aporta nada provechoso a su organismo.

Es de todos conocida la costumbre de que según el ejemplo familiar, lo que se come en casa lo comen todos, y se entiende como que si a los padres les gusta comer “chatarra”, sus hijos van a entender que es bueno para ellos, cuando en realidad no lo es.

El nivel de desnutrición infantil en las zonas urbanas, a pesar de ser casi 20% menor que en las zonas rurales, sigue teniendo niveles alarmantes, pues ni siquiera la mitad de la población de menores de cinco años, tienen el peso promedio. Esta cifra no está considerando a los pequeños que sufren otros desequilibrios nutricionales, el más obvio de ellos la obesidad.

Esta es la razón por la que se defiende la hipótesis de este trabajo, de que no sólo los factores económicos, sino también las mediaciones culturales, incluyendo la publicidad, son determinantes en la definición de la dieta infantil y por ende de su situación nutricional.

El primer factor observado, es que las comunidades urbanas son mucho más propensas a las influencias de los medios de comunicación colectiva y por lo tanto más consumistas; sin embargo, la mayor parte de los consumidores carecen de la información necesaria para discernir, de entre la multitud de alimentos disponibles, los que constituirán una dieta mejor balanceada. En rigor los consumidores, tienen derecho a adquirir los conocimientos y habilidades que les permitan tomar una elección informada sobre los alimentos en este sentido, sería conveniente mejorar la educación de los consumidores en asuntos relativos a la alimentación, tales como la protección del consumidor, seguridad alimentaria, calidad e higiene de los alimentos, dietas equilibradas y saludables, etc.

En la mayoría de los países en desarrollo, es común que los consumidores no tengan información acerca de los alimentos ó que no esté disponible en su propio idioma. La información confusa y falsa contenida en las etiquetas y en la publicidad de los alimentos es frecuente.

La exagerada propaganda y comercialización de alimentos, especialmente orientada hacia los niños, está conduciendo a adoptar dietas perjudiciales para la salud.

No se pretende poner en un extremo las circunstancias de la mayor parte de la población, habitualmente de penuria económica, que condicionan la selección de comidas de peor calidad, sin hacer el esfuerzo de pensar en posibles combinaciones que no suponen una mayor carga económica, del factor cultural que se ha venido abordando.

Dado que este aspecto es muy dependiente de la educación nutricional, el conocimiento de las equivalencias alimentarias y algunos trucos culinarios, que permitirán, realizando exactamente el mismo gasto –o incluso uno menor-, consumir alimentos más saludables.

Por ejemplo, encargadas del hogar y trabajando también fuera de casa, las mujeres de hoy en día tienen cada vez menos tiempo para elaborar comidas, y se ven obligadas a realizar comidas fuera de casa. Esto, a priori, revierte en un menor control sobre la alimentación familiar. En este aspecto una mejor educación nutricional de todos los miembros de la familia, facilitaría una mejor alimentación, pero en el caso de las mujeres trabajadoras de clase media, se suele caer en la tentación de dejar parte de estos quehaceres en manos de la comida rápida, precocinada o similar, y a los productos enlatados.

Otro factor más que adquiere una gran relevancia en las zonas urbanas es el hecho de que los niños –al salir sus madres a laborar fuera de casa-, pasan gran parte del tiempo frente al televisor. El número de horas de televisión que cada niño soporta en el periodo de su infancia es muy elevado. La influencia se ejerce a varios niveles.

- Los niños están sentados disminuyendo notablemente la actividad física y con ello el gasto energético. Esta situación supone corregir en cantidad energética la dieta habitual de los niños, para

evitar problemas derivados del elevado consumo y del poco gasto (obesidad).

Los niños se dejan influenciar por los anuncios de diferentes alimentos que son los que eligen para su dieta, sin medida alguna de su calidad y aptitud. Los adultos a veces tienen que resolver este problema tras auténticas batallas.

Un aspecto más en que el factor cultural se hace evidente es en la denominada moda. Al igual que en todos los demás aspectos de la vida, la moda condiciona la alimentación en un momento determinado. Hay que tener en cuenta que no todo lo que el mercado ofrece como novedoso es lo más adecuado, ni aconsejable. Diferentes formas de galletas, sopas precocinadas, alimentos enlatados, son fruto del marketing y no de la razón nutricional. Con el tiempo se abandonan, pero para entonces ya se han producido los efectos no deseables.

Los niños que transitan por su primer infancia, aquellos que se encuentran en edad preescolar, son aquellos cuya alimentación debe de ser más cuidada. Sin embargo, tanto los factores económico-sociales, como la influencia de la publicidad y los medios de comunicación, impiden que sea así.

Para demostrar más allá de lo teórico, cual es la presencia de las mediaciones en la calidad nutrimental de la alimentación infantil, se presentan a continuación dos muestras tomadas de la observación directa de la sociedad, un muestreo de opinión entre padres de familia con hijos en edad preescolar y que asisten a la Estancia Infantil Arcoiris, respecto a la forma en que definen lo que darán de comer a sus hijos y una comparación de precios entre alimentos de alto valor nutricional y alimentos con mayor presencia publicitaria y menos elementos nutritivos.

Asimismo se realizó el análisis de peso de los niños y niñas de dicha muestra, de acuerdo al Manual de la Organización Mundial de la Salud, para corroborar su estado de nutrición y desarrollo de acuerdo a su edad.

II.1 CAUSAS SOCIOCULTURALES DE LA DEFORMACIÓN DE LOS HABITOS ALIMENTARIOS EN LA INFANCIA.

En este capítulo se observará como la cuestión nutricional obedece más a razones socioculturales que económicas, debido a las mediaciones culturales y a la publicidad.

II.1.1 LA INFLUENCIA DE FACTORES SOCIOCULTURALES.

Durante los primeros años de vida, los niños se someten a lo que diversos estudiosos denominan socialización, es decir, la asimilación de las convenciones que le permitirán vivir en sociedad. La familia influye en los niños de forma decisiva. Estos aprenden imitando a sus mayores en todo. Así adquieren los buenos y los malos hábitos en todos los órdenes de la vida, incluida la alimentación.

Muchos factores influyen en el tipo de hábitos y costumbres que cada individuo adquiere durante los primeros años de su vida, pero ninguno puede ser considerado determinante. Entre los más importantes se pueden nombrar el fisiológico, el genético, el económico, el psicológico y el social-cultural.

La dieta es uno de los componentes de los estilos de vida que ejerce una mayor influencia sobre la salud, determinando de forma decisiva el desarrollo físico y el crecimiento, la reproducción y el rendimiento físico e intelectual.

Diversos estudios realizados en las últimas décadas sobre hábitos alimentarios y el estado nutricional de la población, han permitido poner de relieve cambios significativos en la forma de alimentarse de la población. Ello se manifiesta a través de un excesivo consumo de alimentos como los dulces y las golosinas, pan blanco y dulce y embutidos, mientras que otros alimentos esenciales para conseguir una dieta equilibrada, como las verduras y las legumbres, son consumidos en cantidades menores a las recomendadas.

Cabe suponer que estos cambios en las conductas alimentarias se deben estar produciendo de manera todavía en la población infantil, debido a que constituye un grupo vulnerable a la agresiva publicidad que les rodea, lo que junto a la actitud permisiva de los padres, puede conducir a que arraiguen definitivamente en la edad adulta.

Se mencionaba un poco antes que uno de los factores que colaboran en la construcción de hábitos y costumbres, es el sociocultural, aquel conformado por el contexto y las influencias por él apropiadas. Estas, provienen del ambiente cultural, entendiendo por cultura, "el conjunto de conocimientos, valores, creencias, etc., que condicionan el modo de vida y las costumbres de un grupo social o una época determinada históricamente. Existen muchas clasificaciones de la cultural, sin embargo, en lo general el concepto sigue siendo el mismo." Cabe especificar que al ser una creación social aceptada por convención, la cultura es también una interpretación de los miembros de una sociedad dada a las acciones que asumen socialmente.

Sin embargo, no sólo es importante destacar lo que se entiende por cultura y dar por sentado que toda la construcción cultural de la sociedad, será asimilada por cada individuo que forme parte de ella. Los mecanismos por medio de los cuales se aceptan y toman como propios los hábitos son también parte importante en la definición de los mismos. Por ejemplo, no es igual aprender a hablar oyendo principalmente a padres, maestros y compañeros, que retomando el vocabulario de personajes ficticios que aparecen en la televisión.

En este trabajo en particular, se describe un tipo de canal por el cual los pequeños (y sus padres), asimilan aquellos que serán sus hábitos alimentarios quizá de por vida: las mediaciones culturales.

El elemento primordial de mediación, son los medios de comunicación colectiva. A través de ellos los individuos que conforman una formación social dada, reciben numerosa información e influencias en la forma de llevar su vida cotidiana.

En primer lugar, la institución de los medios de comunicación está comprometida con la producción, reproducción y distribución del conocimiento, en el sentido más amplio de la expresión, de conjuntos de símbolos con significativas referencias a la experiencia del mundo social.

Este conocimiento otorga a los miembros de la sociedad, capacidad para encontrar sentido en la experiencia, da forma a las percepciones y contribuye al almacenamiento del conocimiento del pasado y a la continuidad de la comprensión presente.

Colectivamente, los medios de comunicación se diferencian de otras instituciones transmisoras de conocimiento (por ejemplo, el arte, la religión, la ciencia, la educación, etc.) en varios aspectos:

- Transmiten no sólo conocimiento creado por ellos mismos.
- Son públicos.
- Llegan a más gente que otras instituciones y por más tiempo, pues inician con las primeras influencias de la escuela, los padres, la religión y más.

De acuerdo con este supuesto básico, a menudo los contornos del medio simbólico –de información, ideas y costumbres en el que vivimos–, se dan a conocer a través de los medios de comunicación colectiva y son precisamente estos los que pueden interrelacionar y dar coherencia a sus elementos dispersos. Este medio gozará de una mayor posesión común, cuanto más se comparta el mismo medio social. Mientras que cada individuo o grupo tiene un mundo único de percepción y experiencia, la vida social organizada tiene como precondition un grado de percepción común de la realidad, hecho al que los medios de comunicación contribuyen tal vez más que otras instituciones, sobre una base diaria, continuada; aún cuando el impacto sea muy gradual y no pueda percibirse conscientemente.

Una segunda suposición importante es que los medios de comunicación colectiva desempeñan un papel mediador entre la realidad social objetiva y la experiencia personal. Los medios de comunicación colectiva son intermediarios y mediadores en diversos sentidos: a menudo se encuentran situados entre los miembros de la sociedad como audiencia o receptores, y esta parte de la experiencia potencial que se halla fuera de la experiencia individual y contacto directos, pueden hallarse entre los individuos y otras instituciones con las que se tenga alguna relación, - escuela, medios de trabajo, instituciones estatales-, pueden suministrar un vínculo entre estas diferentes instituciones; a menudo proporcionar el material para que se conformen las percepciones de otros grupos, organizaciones y acontecimientos.

La experiencia directa, proporciona muy poco conocimiento, incluso acerca de la propia percepción de los grupos de la sociedad a los que no se pertenece o que no es posible observar entonces se modela en parte a través de los medios de comunicación colectiva. En cualquier caso, es raro que se

dependa de manera absoluta de los medios, en lo referente a información e impresiones, pero en la práctica y para la mayoría, a pesar de no ser determinantes, muestran una gran influencia.

La noción de que los medios de comunicación de masas, ocupan un lugar entre los miembros de la sociedad y otras personas y cosas en el espacio y el tiempo, es comparación útil para caracterizar el papel que desempeñan los medios de comunicación como mediadores de la realidad. Si se denominan mediadores, es porque no reflejan la realidad objetiva, sino que la presentan ya de una forma maniobrada. Es decir, realizan una mediación de la información. "Como mediación se entiende:cualquier apropiación de la ideología modernizante (...) por actores específicos que pasan a aplicarla selectiva y parcialmente ..." 13

Esta mediación a la que se ha aludido puede tener lugar de diferentes maneras, con variaciones sobre todo en términos de grado y tipo de actividad, finalidad y eficacia. Mediación puede significar muchas cosas, desde la relación directa de uno con otro, a través de la negociación, hasta el control de uno por el otro. A continuación presentamos algunas imágenes de la comunicación que expresan diferentes aspectos del modo en que los medios relacionan a los individuos con la realidad, ayudando a captar las variaciones. "Alternativamente los medios de comunicación son:

- Una ventana a la experiencia.
- Un intérprete que explica y da sentido a los acontecimientos.
- Una plataforma o vehículo de información.
- Una señal, que indica activamente el camino, orienta o instruye.
- Un filtro, que selecciona partes de la experiencia para dedicarles un atención especial y descarta otros aspectos, ya sea o no deliberada y sistemáticamente.

- Un espejo, que refleje una imagen de la sociedad con respecto a sí misma, general con una cierta distorsión debido a la insistencia en lo que la gente quiere ver de su propia sociedad y, a veces, de lo que quieren castigar o eliminar.

Una pantalla o barrera que oculta la verdad, al servicio de fines propagandísticos o de la evasión."

13 Lomnitz, Claudio. Modernidad Indiana. Planeta, México, 1999.

Mientras que algunas de estas imágenes proceden del análisis exterior de la actividad de los medios de comunicación, algunas dejan ver detrás la imagen que los medios ofrecen de ellos mismos. A menudo se ven como reflejo de la sociedad, a la que hacen más visible al permitir que sus elementos interiores hablen al conjunto de la sociedad. También aceptan cierta responsabilidad para comprometerse activamente en la interacción social y a veces para orientar, dirigir y contribuir a la integración y a la coherencia.

Incluso se reconoce la noción de filtrado, pues los medios de comunicación se aplican a la tarea de seleccionar e interpretar. No es sorprendente que los medios de comunicación rechacen las connotaciones negativas del filtrado y del control, y que existan agudas diferencias de perspectiva en el propio seno de los medios de comunicación acerca del grado en que su actividad debiera ser neutral y refleja, o participante y directiva.

Los principales elementos de la sociedad, los medios de comunicación y el público, son los tres participantes de la mediación. Se debe recordar que la posición de los medios en esta relación tripartita tiende a fijarse en una sociedad determinada través de su definición. Estas definiciones son el resultado de muchas influencias: historia, teoría social general y política; otras instituciones sociales, expectativas y actitudes de la audiencia basadas en la experiencia pasada y las necesidades presentes, la visión que de sí mismos tienen los medios de comunicación y las actividades que eligen, restricciones y posibilidades tecnológicas y muchas otras.

Ahora bien, las mediaciones tienen otra connotación, referente a la asimilación de usos y costumbres que no pertenecían originariamente a la comunidad en cuestión, logrando con ello, no sólo ser un filtro común de la realidad como sucede con otras instancias socializadoras, sino uno que permite la mezcla de convenciones autóctonas y otras que no lo son.

En este punto parece pertinente retomar el tema original de este trabajo y aclarar el porqué extenderse tanto en el concepto de mediación. Una de las hipótesis que se sostienen en esta investigación es que la determinación de los hábitos alimentarios en la infancia no es primordialmente económica, sino que las influencias culturales también son importantes. Así se afirma, que tanto padres como hijos se ven sometidos a

una gran cantidad de información e ideas sobre cuales son los alimentos que deben comprar e ingerir. Estas van desde la que los padres ya poseen desde su infancia, las costumbres que generaron a lo largo de su vida, las interferencias de los otros miembros de la comunidad, la guía de los profesores y sobre todo, la poderosa influencia de los medios de comunicación colectiva.

No es preponderante seleccionar la influencia de uno solo de los medios, pues lo que se está considerando no es el medio en sí, sino la forma de ejercer esa influencia, es decir, aquello que se define como mediación. Estas adquieren una importancia singular, en el momento en que inician la propaganda de la llamada modernización social.

Así, en el ámbito alimenticio en los últimos años, han entrado al mercado apoyados por una inmensa carga publicitaria una diversidad de productos para mejorar la nutrición y salud de las personas, como alimentos bajos en calorías, alimentos orgánicos, productos que inhiben la absorción de las grasas, alimentos especiales para la reducción de peso, para diabéticos, para hipertensos y muchos más.

Se trata de productos que supuestamente buscan mejorar la calidad de vida. Sin embargo, apenas se distinguen sus ventajas y sus desventajas. Se hace difícil diferenciar entre aquellos que en realidad ofrecen una mejora sensible en la alimentación de un determinado grupo de la población, o bien se basan solo en el marketing de lo saludable para incrementar sus ventas, o bien solo ofrecen alternativas, que en términos de salud, pueden resultar más costosas que los beneficios que ofrecen.

Los alimentos Light* por ejemplo, son bajos en calorías porque fueron desgrasados o porque le redujeron o quitaron la cantidad de azúcares, agregándole un edulcorante no nutritivo para dar un sabor dulce sin calorías; ejemplos de ellos son las leches y quesos bajos en grasa o las bebidas sin azúcar. Existe tal variedad de estos productos, que se puede incluso escoger la marca, precio y sabor que se antoje. Su ventaja principal es que ayudan a mejorar el consumo de energía, y por lo tanto son útiles tanto en el tratamiento como en la prevención de la obesidad, por ejemplo.

La desventaja es que se tiene muy poca educación nutrimental en nuestro país y la palabra Light puede llegar a confundir, ya que no se sabe de entrada si se refiere a que contiene menos energía, o menos grasa, o menos

azúcar. Aquí, lo primordial antes de comprar un alimento es leer la información nutrimental, que por lo general se encuentra en el dorso de todos los productos, así se conocerá las calorías que proporciona cada ración, además de verificar cuantas raciones contiene el empaque que se adquiere y cuál es la fuente principal de la energía.

Para esto es importante conocer las calorías que requiere cada persona, lo cual va a depender de su sexo, talla, edad, estilo de vida y actividad física. Los alimentos orgánicos son aquellos en los que no se utilizaron métodos químicos para su cultivo, ni hormonas para su alimentación, cuando se trata de productos de origen animal. En el mercado mexicano existen productos lácteos con esas características; así como algunos otros como chocolate solo y miel. La ventaja es que son sanos y tienen un sabor fresco; la desventaja es que no están al alcance de todos por su precio y porque la producción de estos alimentos es limitada.

Esto es solamente un ejemplo de lo que las mediaciones representan en el ámbito alimenticio, la palabra Light, ni siquiera forma parte del léxico del idioma español, y sin embargo gran cantidad de personas consumen alimentos así etiquetados, pretendiendo mejorar su alimentación. Este es un ejemplo de hibridación cultural lograda gracias a la intervención de la especie de filtro, que forman los medios de comunicación.

En el aspecto cultural-alimenticio, lo supuestamente moderno, está representado por alimentos que no formaban parte de la dieta mexicana autóctona, y que al no ser combinados de forma adecuada con los alimentos tradicionales, provocan solamente desequilibrios alimenticios. Estos alimentos

externos, cuentan con una mayor propaganda por medio de todos los canales de comunicación colectiva, a pesar de algunos esfuerzos por darle vigor a la dieta tradicional.

Esto responde a que: "En la última década se han acentuado las nuevas formas de recepción y apropiación, cuya variedad va de la concentración individual a que obliga estar muchas horas ante la pantalla chica del televisor o la computadora, hasta los usos grupales del video" 14

14 García Canelini, Néstor. Culturas Híbridas. Estrategias para entrar y salir de la modernidad, Grijalbo, México, 1990.

En esta mezcla de hábitos y costumbres, no es lo autóctono lo considerado elemento cultural popular, sino aquello que, siendo una mezcla de lo propio con lo transmitido por los medios, es asimilado por la mayoría. Así, lo que resulta relevante para este trabajo es que la alimentación popular, después de pasar por ese periodo de hibridación y asimilación de costumbres diversas, no se ha hecho más nutritiva, sino que impide que aún contando con ciertos recursos económicos, la población selecciona platillos cada vez menos nutritivos.

Canclini afirma que "...estas mediaciones proponen otro tipo de vínculo de la cultura con el territorio, de lo local con lo internacional, otros códigos de identificación, de las experiencias, de desciframiento de sus significados y manera de compartirlos, todo esto se enlaza con la remodelación de la cultura en términos de inversión comercial, aunque los cambios no se dejan explicar por el peso que adquiere lo económico..." 15

Un claro ejemplo de esto, son las híbridas costumbres alimenticias de las personas que habitan un conglomerado urbano como la Ciudad de México, sometido a tan diversas influencias culturales. Y por supuesto las mediaciones ayudan a explicar la forma en que estas costumbres se reflejan en la creación de los hábitos alimentarios de las nuevas generaciones, marcando con ello además, la forma en que se desarrollarán fisiológicamente estos individuos, con las repercusiones cognoscitivas y de comportamiento que se deriven.

15 Ibid.

II.2 PUBLICIDAD Y CONSUMO

Como se señaló anteriormente los adultos a pesar de tener ciertas costumbres alimentarias que han madurado a partir de los hábitos adquiridos en la infancia, son susceptibles a modificarlos debido en parte, a la influencia de las mediaciones sociales. Siendo los principales mediadores en la sociedad actual los medios masivos de comunicación, quienes entre otras cosas, publicitan el consumo de determinados productos.

“La publicidad es aquel proceso comunicativo específicamente dirigido a influenciar los intereses de los consumidores de productos y servicios para que seleccionen uno en particular.” 16.

Para comprender las repercusiones de la presión ejercida por la publicidad sobre el entorno social, es preciso entender su acción sobre el individuo y la tendencia de este a integrarse en un determinado grupo social, con normas e intereses comunes que determinan pautas de comportamiento más o menos estables.

La publicidad juega o manipula con estas aspiraciones del individuo, presentando ideales sociales encubiertos en la propuesta del consumo del producto presentado. De la confrontación de estas propuestas publicitarias y las expectativas del receptor surgen las frustraciones originadas por el desequilibrio existente entre las expectativas creadas por la publicidad de ciertos productos (no básicos, pero presentados como necesarios) y la capacidad real de acceder a ellos.

Generalmente, la publicidad se encamina a presentar productos que sean consumibles por un amplio espectro de la población. Así, incluye una amplia gama de productos tales como ropa, juguetes, calzado, muebles, autos, electrodomésticos y sobretodo alimentos. Sin embargo, no todos los alimentos que se anuncian a través de los medios son los ideales para incluir en una dieta balanceada, en realidad muchos de ellos carecen de las cualidades a exigir en un alimento útil para un menú bien diseñado.

16 Instituto Nacional del Consumidor, Programa de Círculos Infantiles, Educación para el consumo, Carpeta Básica, México, 1989.

Por ejemplo: para sazonar los alimentos es muy común utilizar los consomés en polvo (que incluyen demasiada sal y por ende demasiado sodio, que en grandes cantidades es nocivo para el organismo). Las golosinas y los pastelitos, las papas fritas y botanas, los refrescos y bebidas alcohólicas, las verduras enlatadas (demasiado industrializadas), las conservas y mermeladas, son alimentos que suelen ser agradables al gusto y por ello pueden ser ingeridos, pero sólo ocasionalmente; sin embargo, al ser tan arduas las campañas de bombardeo publicitario, se les suele dar un lugar en la dieta diaria de las familias, que no deberían poseer, además en muchas ocasiones estos productos no son demasiado caros, por lo que acceder a ellos no es difícil. A eso se le deben sumar que sus virtudes son ponderadas y sus defectos omitidos, logrando crear en el público una expectativa falsa respecto a sus valores nutrimentales.

La publicidad repercute en diversos aspectos de la vida del individuo y de la sociedad. Nos dice constantemente que debemos comer o beber, con que debemos vestirnos, cómo debemos pasar nuestro tiempo libre, en fin, nos propone toda una forma de vida y la consecuencia directa de todo ello es el consumismo. Este fenómeno incide negativamente en el gasto familiar, en la salud pública, en la cultura y desarrollo del individuo.

El gasto familiar por ejemplo, se ve afectado porque los gastos de producción de los avisos publicitarios se cargan proporcionalmente al precio unitario del producto. De esta forma el consumidor paga un precio desproporcionado por productos que no tienen las propiedades que se les atribuyen y a veces ni los requerimientos de calidad indispensables.

Lo anterior, indica como la publicidad por una parte, encamina sus esfuerzos a elevar el consumo de quienes tienen la capacidad de compra y por otra, a modificar en la medida de lo posible, los hábitos de consumo de las clases con menos recursos económicos.

Por otra parte, la publicidad incide en la salud pública, ya que induce a hábitos de consumo que son nocivos, sobre todo porque promueve el consumo de una diversidad de productos industrializados, como ya se mencionó. Por esta razón se puede decir que la publicidad incide en el bajo nivel nutricional que existe en el país.

El consumo frecuente de este tipo de alimentos, provoca una tendencia a contraer, entre la población, las llamadas enfermedades crónico-

degenerativas como la obesidad, la diabetes, la hipertensión arterial, males cardíacos y alcoholismo, entre otras. Para los niños, hay siempre el peligro de las caries y la predisposición a contraer, al llegar a la edad adulta y a la senectud, los males mencionados que son los más característicos de la población por su frecuencia y gravedad.

Mediante los efectos mencionados, la publicidad contribuye a imponer los valores sociales y culturales de otras naciones con sistemas y niveles de desarrollo diferentes. En nuestro país hemos visto como a lo largo de los últimos 50 años, se transforma nuestro lenguaje, nuestra forma de vestir, el arte, nuestras formas de organización, de convivencia y de consumo, a favor de los modelos extranjeros que han hecho adoptar un modelo de vida, en la que, incluso las relaciones interpersonales se mercantilizan, y una competitividad entre los individuos como si esta fuera la única forma de crear la relación social.

Todas estas transformaciones implican una desintegración cultural, en la que, lejos de sentirnos coparticipes de un mismo proceso histórico, nos aislamos en el individualismo y sustentamos un modelo de vida utilitario en el que todo es intercambiable a la manera de mercancía.

Es evidente el grado de vulnerabilidad del niño frente a las presiones consumistas ejercidas sobre todo mediante el hostigamiento intensivo de los mensajes publicitarios. Ese hostigamiento que se presenta como un fenómeno natural e inseparable de la vida moderna, determina que en edad adulta, haya tantos consumidores pasivos, crédulos, sin capacidad para distinguir por sí mismo y defender sus verdaderos intereses.

II.3 EL NIÑO, LA PUBLICIDAD Y EL CONSUMO

Los medios masivos han llegado a jugar un papel importante en el desarrollo del niño. Actualmente es tal su presencia en la vida cotidiana de este último, que han pasado a formar parte de los agentes de socialización primarios del individuo, junto con la familia, ó el núcleo social inmediato en que este se desenvuelve, la escuela y los amigos, entre otros.

El niño es uno de los blancos más frecuentes de los avisos comerciales. La publicidad además de dirigirle muchos mensajes, explota su

imagen a fin de promover productos diseñados para que el ama de casa, por ejemplo, los utilice en la preparación diaria de platillos (leche nido, choco milk, corn flakes, sopa maruchan, pan bimbo, etc)

La publicidad de dichos mensajes muestran un aparente interés por el bienestar de la población, sin embargo, su falta de sinceridad es clara, pero actúa como gancho publicitario.

“La publicidad considerada también como trasmisora de valores, cumple una doble función cuando se trata de los mensajes que pretenden llegar a la población infantil. Además de decirle qué debe consumir, cómo debe divertirse, entre otras cosas, paralelamente se va presentando a sí misma como parte integrante no solo de los contenidos de los medios, sino de la vida social” 17

Así, la publicidad se muestra ante los ojos de los niños como algo natural, que forma parte de su vida; los va acostumbrando a aceptarla de esta manera y a no producir ningún signo de rechazo hacia ella.

“Los publicistas aprovechan al máximo las características propias del sujeto en edad temprana. En primer lugar saben bien que los primeros años de vida, son un momento crucial para la formación de la personalidad. El niño menor de siete años, generalmente no es selectivo ante la información que recibe de los mensajes que le llegan, porque casi siempre imita –por las características propias de su etapa de desarrollo–, lo que ve y oye, sin poder emitir todavía un juicio evaluativo al respecto. Saben asimismo, que el niño por lo general, se guía por los principios del deseo y el placer.” 18

Si los adultos somos manipulados muchas veces por la publicidad, podemos decir que los niños se encuentran indefensos ante ella y que absorben su contenido prácticamente sin ningún filtro que les permita seleccionar información real, de mentiras. No es frecuente entre la población infantil que se reconozca el propósito real de la publicidad.

17 Guinsberg, Enrique. Publicidad, manipulación para la Reproducción, México, UAM-Plaza y Valdez, 1987.

18 Instituto Nacional del Consumidor, Programa de Círculos Infantiles, Educación para el Consumo, Carpeta Básica 5, México, 1989.

La situación se agrava, si vemos como contribuye a distorsionar los hábitos de consumo de los niños, ya que el niño como consumidor real y potencial es el protagonista central. Sin embargo, la mayor parte de las veces es un consumidor pasivo, simple receptor de la propuesta de satisfactores, de necesidades que han llegado a su vida a través de distintas vías de información y que se convierten en un modelo o ejemplo a seguir.

Hace algunos años el Instituto Nacional del Consumidor, en el marco de sus finalidades y funciones legales, elaboró un proyecto dirigido a la población infantil, con el propósito de sensibilizar al niño respecto a la problemática del consumismo, la mala nutrición, la actitud irreflexiva y pasiva, que fomenta la publicidad en el consumidor, y la manera en que se desaprovecha el tiempo libre.

Se buscaba estimular y guiar al niño en sus potencialidades creativas y participativas, para despertar en él una actitud crítica ante la sociedad; sin embargo, se desconocen los motivos por los que un proyecto tan significativo, no pudo llevarse a la práctica.

Así mismo, la Secretaría de Educación Pública con el fin de participar en el manejo y dosificación de los contenidos educativos en materia de educación y orientación alimentaria publicó en 1992 una serie de boletines sobre alimentación, publicidad y defensa de los derechos del consumidor, para los niños de tercero a sexto grado de educación básica.

Con esto la dependencia gubernamental, busca que los niños tengan nociones sobre los grupos de alimentos y lo que aportan al organismo; los alimentos industrializados, los alimentos chatarra y la preparación de refrigerios, colaciones y menús sencillos. Así como los propósitos de la publicidad y su relación con los medios de comunicación y las nociones de las instituciones que orientan, informan y defienden al consumidor.

Además de dichos boletines la Secretaría de Educación Pública promueve la venta de alimentos naturales al interior de todas las escuelas oficiales, en sus distintos niveles en las cooperativas a la hora del receso. También promueve la venta (a muy bajo costo) de los desayunos escolares, que consisten en un cuarto de leche y una galleta ó dulce natural.

Por otro lado, la publicidad y el consumo están relacionados con la salud, por ello es necesario conocer que dice la Ley General de Salud al respecto.

II.4 LEY GENERAL DE SALUD

Título decimotercero.-Publicidad.-Capítulo único.

Artículo 300.- Con el fin de proteger la salud pública, es competencia de la Secretaría de Salud, la autorización de la publicidad que se refiera a la salud, al tratamiento de las enfermedades, a la rehabilitación de los inválidos, al ejercicio de las disciplinas para la salud y a los productos y servicios a que se refiere esta Ley. Esta facultad se ejercerá sin perjuicio de las atribuciones que en esta materia confieran las leyes a las Secretarías de Gobernación, Educación Pública, Comercio y Fomento Industrial, Comunicaciones y Transporte y otras dependencias del Ejecutivo Federal.

Artículo 306.- La publicidad a que se refiere esta Ley se sujetará a los siguientes requisitos:

I.- La información contenida en el mensaje sobre calidad, origen, pureza, conservación, propiedades nutritivas y beneficios deberán ser comprobables.

II.- El mensaje deberá tener contenido orientador y educativo.

III.-El mensaje no deberá inducir a conductas, prácticas o hábitos nocivos para la salud física o mental que impliquen riesgos ó atenten contra la seguridad ó integridad física ó dignidad de las personas, en particular de la mujer.

Artículo 307.- Tratándose de publicidad de alimentos y bebidas no alcohólicas, ésta no deberá asociarse directa ó indirectamente con el consumo de bebidas alcohólicas.

- La publicidad no deberá inducir a hábitos de alimentación nocivos, ni atribuir a los alimentos industrializados un valor superior o distinto al que tengan en realidad.
- En el caso de productos alimenticios, que conforme a la norma técnica correspondiente, se clasifiquen como de bajo valor nutritivo, deberán incluir en forma visual, auditiva ó visual-

auditiva, según sea para impresos, radio, cine y televisión respectivamente, mensajes precautorios de la condición del producto ó promotores de una alimentación equilibrada. (Por ejemplo: en el caso de pastelitos, galletas ó panes, aparece en televisión la leyenda "Acompáñalos con leche"; en el caso de las bebidas no alcohólicas "come frutas y verduras"; en el caso de las papas ó botanas "Aliméntate sanamente", etc.)

Actualmente se hicieron reformas en materia sanitaria para el Nuevo Reglamento de Publicidad, esto fue a raíz de la creación de nuevas estrategias publicitarias y de la introducción de nuevos productos y servicios al mercado.

La Secretaría de Salud modificó el Reglamento de la Ley General de Salud, al cual también se le incorporaron nuevas disposiciones que deberán atender los publicistas, anunciantes y medios de comunicación, al momento de promover un producto que tenga efectos directos sobre la salud de los consumidores.

En el rubro de los alimentos procesados, la Secretaría de Salud identificó que durante los últimos años, creció la promoción de alimentos con características diferenciales, es decir, en cuya publicidad se echa mano de términos como "enriquecidos", "mejorados" y "fáciles de consumir", entre otros. Esta situación podría interpretarse como si dichos productos fuesen mejores que los naturales o no procesados, lo que es falso o afectaría negativamente al consumidor si este optase por distorsionar sus hábitos alimentarios.

* Reforma en el Diario Oficial del 14 de junio del 1991.

** Adición en Diario Oficial del 14 de junio del 1991.

Junto con lo anterior en años pasados la Ley propuso la clasificación de productos por su contenido nutricional; sin embargo, por la imposibilidad de hacerlo, la Secretaría de Salud, tomó la posición de que no existen productos “chatarra” y “no chatarra”, sino que lo que hace una alimentación es la dieta y no un producto.

Como consecuencia los anunciantes debían incorporar en su publicidad leyendas adicionales como “come frutas y verduras” o “por salud, lávate las manos”, pero las relegaban o minimizaban.

Ahora el nuevo reglamento plantea la posibilidad de dispensar estas frases a cambio de difundir campañas informativas que promuevan una alimentación adecuada, es decir, que exalten las ventajas de combinar los alimentos de acuerdo a las características de su composición.

Asimismo, la publicidad de alimentos, suplementos alimenticios y bebidas no alcohólicas, tiene prohibido:

- Inducir o promover hábitos nocivos para la salud.
- No podrá afirmar que el producto llena los requerimientos nutricionales del ser humano.
- No deben atribuir a los alimentos industrializados un valor nutritivo superior o distinto al que tienen.
- Tienen prohibido hacer comparaciones que demeriten propiedades de los alimentos naturales.
- No pueden indicar a través de personajes reales o ficticios, que los productos proporcionan a las personas características extraordinarias, que se asocien directa o indirectamente con el consumo del tabaco o bebidas alcohólicas.
- No debe atribuir propiedades que no pueden comprobarse como prevenir, tratar o curar una enfermedad transitoria o estado fisiológico.

En caso de infringir estas disposiciones se sancionará con multa de hasta mil veces el salario mínimo general diario, vigente en la zona económica de que se trate. Otras multas se establecen entre los mil y cuatro mil veces el salario mínimo y hasta diez mil veces el salario mínimo general vigente en la zona económica que se trate, esto dependerá de las disposiciones del reglamento que infrinjan.

Fuente: Diario Oficial de la Federación del jueves 4 de mayo del 2000.

CAPITULO III

MUESTREO ENTRE LOS PADRES DE FAMILIA DE UNA GUARDERÍA-JARDIN DE NIÑOS, SOBRE LOS ALIMENTOS QUE PROPORCIONAN A SUS HIJOS.

Como parte importante de la comprobación de las hipótesis de esta investigación, se realizaron 32 cuestionarios a los padres de familia cuyos hijos asisten a la Estancia Infantil Arcoiris, ubicada en la Colonia Agrícola Oriental del Distrito Federal, en la Delegación Iztacalco; considerada ésta como una zona popular-comercial, así como mi lugar de trabajo desde hace aproximadamente 10 años.

El nivel socio-económico de las familias que ahí llevan a sus niños -de acuerdo al mapa mercadotécnico de la Ciudad de México-, es de clase media normal y media-baja, cuyos ingresos mensuales aproximados son de 3 a 7 veces el salario mínimo general (siendo el salario mínimo actual diario de \$37.90)

Este muestreo se realizó con la finalidad de corroborar cuál es el papel de la cultura alimentaria de los padres, las mediaciones y la publicidad, en la alimentación que reciben los niños y la conformación de los hábitos alimentarios de estos, el formato se encuentra en los anexos.

Los resultados obtenidos fueron los siguientes:

Número de hijos de los padres de familia encuestados

Un hijo	19	59%
Dos hijos	11	34%
Tres hijos	2	7%

Edad de los hijos

Años	Niños	%
0-1	1	2
1-3	10	32
3-5	11	34
5-6	10	32

Periodicidad en la compra de alimentos

Semanal	13	40%
Diariamente	16	50%
Ambos	3	10%

Gasto promedio diario en los alimentos

\$20 a 30	3	9.39%
\$30 a 40	1	3.13%
\$40 a 50	2	6.26%
\$50 a 60	2	6.26%
\$60 a 70	5	15.515%
\$70 a 80	6	18.618%
\$80 a 90	3	9.39%
\$90 a 100	4	12.412%
Mas de \$100	1	3.13%
No responde	5	15.515%

Como desayuna la familia (individual ó en grupo).

Como desayuna la familia (individual ó en grupo).

Hijo solo	6	18.15%
Toda la familia	26	81.85%
TOTAL	32	100%

Desayuno acostumbrado por los hijos

Cereal con leche y fruta	11	34.6875%
Fruta ó gelatina	1	3.0625%
Huevos acompañados ó guisado	8	25.5%
Leche ó licuados	5	15.3125%
Pan con leche	2	6.125%
Diferente cada día	3	9.1875%
Nada	1	3.0625%
Café y pan	1	3.0625%

Comida principal del día

Sopa y guisado	5
Carne mas verduras	6
Carnes mas verduras y arroz	6
Carne, verduras, arroz y tortillas	2
Sopa, guisado y frutas	5
Verduras solas	2
Carne sola	2
Pescado y verduras	1
No responde	3

Razón por las que se ingieren determinados alimentos

Por nutrición	9
Por gustos de la familia	10
Por economizar tiempo	2
Por costumbre	3
Por restricción medica	1
Por variedad	1
Por que son vegetarianos	1
Por economizar dinero	1
No responde	4

Gasto diario en golosinas

No es diario	5
De \$1 a \$5	6
\$5 a \$10	11
\$10 a \$20	9
Mas de \$20	1

Consumo de golosinas por marca

Marinela	8
Sabritas	8
Tia rosa	6
Barcel	5
Sonrics	5

Consumo de golosinas por tipo

Dulces y caramelos	7
Chicles	3
Dulces mexicanos	3
Galletas	6
Helado	4
Chocolate	4
Refresco	5

Razones por las que se compran determinados alimentos

En que la comida sea económica	6
En lo que le guste comer a su familia	10
En que la comida sea nutritiva	8
En lo que siempre acostumbran comer	5
En recomendaciones de vecinos ó familiares	3
En alguna publicidad	0

Sobre toda esta información, se obtuvieron las siguientes conclusiones, que arrojan datos interesantes para el presente trabajo:

1) La mayoría de los padres de familia se preocupan por la nutrición de sus pequeños 55.6% en cuanto a lo que piensan que es más nutritivo en el momento de comprar los alimentos y 25% en el porqué comen esos platillos y no otros.

2) El 100% niega ser influido por la publicidad, sin embargo recuerdan mejor las marcas de las golosinas que consumen sus hijos, a los menús precisos que preparan.

3) A pesar de que la preocupación por la nutrición existe, sólo 30% dan un desayuno más completo a sus hijos (cereal con leche y fruta), y un 22% dan uno aproximadamente suficiente en necesidades proteínicas (huevo acompañado con jamón, frijoles, etc., o un guisado).

4) En cuanto a la comida principal del día, sólo 22% proporcionan una comida balanceada a sus pequeños (carne, verduras, arroz y tortillas), mientras que 28% incluyen el guisado que suele contener un poco de verduras y sólo 14% incluyen fruta. Asimismo, solamente el 14% mencionó la inclusión de la tortilla y de frijoles a la hora de la comida.

5) En lo que respecta al gasto diario en alimentación y su proporción con el gasto en golosinas, se nota un claro desequilibrio, pues el promedio de gasto familiar diario en alimentos es de \$85.00 aproximadamente y el de gasto en golosinas es de 9 a 10 pesos, es decir, más del 10% de lo que se gasta en el total de los alimentos para la familia.

6) Las respuestas en torno al tipo de golosinas son mucho más concretas que las del menú que se consume a diario.

7) Cuando la razón que aducen para dar determinados alimentos a sus hijos es por gusto familiar, argumentan que a sus hijos no les gusta comer otra cosa. Si los pequeños tienen menos de 7 años aún es tiempo de corregir ese hábito, haciendo de cada alimento algo agradable al niño. Asimismo, dicen que si les dan de comer lo que les gusta se ahorran un gran trabajo con sus hijos, cuando es ese precisamente el trabajo que deberían tomarse, es decir, enseñarles que no precisamente porque les gusta también les nutre, así como no todo lo nutritivo es desagradable al paladar.

8) La golosina más mencionada son las papas Sabritas, mismas que tienen un alto contenido de sodio (suficiente para no consumir absolutamente nada de sal en el resto del día), y muy pocas cualidades nutricionales.

9) Las costumbres alimenticias ocupan un lugar importante (alrededor del 12%), en las decisiones de los padres al comprar y preparar la comida de sus hijos.

De lo anterior se concluye:

- 1) Los padres de familia de niños en edad preescolar tienen una auténtica preocupación por nutrir bien a sus hijos, pero esta no se refleja en lo que les proporcionan para comer.
- 2) Carecen de información sobre cómo brindar una dieta balanceada a sus pequeños.
- 3) Niegan la influencia de los medios y la publicidad que sin embargo, se manifiesta en sus respuestas sobre las golosinas que consumen sus hijos.
- 4) Dan un lugar importante a sus propias costumbres alimenticias.
- 5) No dan mucha importancia a convencer a sus hijos de consumir distintos tipos de alimentos.
- 6) No compran otro tipo de alimentos (aun cuando pudieran ser accesibles económicamente para ellos), porque desconocen la manera de prepararlos.

Todos estos elementos se retomarán en el momento de elaborar conclusiones sobre este trabajo y afirmar la veracidad o falsedad de las hipótesis iniciales.

III.1 COMPARACIÓN EN COSTOS DE UN DESAYUNO BALANCEADO CON UNO POCO NUTRITIVO.

Hasta este momento, se ha afirmado que padres de familia que cuentan con los recursos económicos suficientes para proporcionar a sus hijos alimentos nutritivos, prefieren darles algún otro tipo de platillos debido a las influencias culturales que reciben a través de los medios de comunicación colectiva y la publicidad.

Para dar mayor soporte a dicha hipótesis, se presenta a continuación la comparación en precios de diversos menús de desayunos, para uno bien balanceado y para uno poco nutritivo.

Menú Balanceado 1

Un jugo de naranja natural	\$2.00
Un huevo duro	\$0.70
Una rebanada de pan con mermelada	\$2.00
Un vaso de leche	\$1.75
Total	\$6.45

Menú Balanceado 2

Una manzana	\$3.00
Un plato de avena con leche	\$2.50
5 galletas marías con mermelada	\$1.00
Total	\$6.50

Menú Balanceado 3

Un emparedado con:	
Dos rebanadas de pan de caja	\$1.30
Una rebanada de jamón de pavo	\$2.00
Una rebanada de queso americano	\$0.50
Dos rebanadas de jitomate	\$0.50
Una rebanada de aguacate	\$0.50
Un poco de frijoles	\$0.50
Un vaso de agua de frutas	\$1.00
Total	\$6.30

Menú Balanceado 4

Dos tacos, cada uno con:	
Una tortilla	\$0.15
Un poco de frijoles	\$0.50
Queso blanco rallado	\$0.50
½ pierna de pollo cocida y deshebrada	\$2.00
Un vaso de leche	\$1.75
Total por taco	\$3.15
Total	\$8.05

Menú Balanceado 5

Dos quesadillas, cada una con:	
Una tortilla	\$0.15
Queso Oaxaca	\$0.50
Dos rebanadas de aguacate	\$1.00
Un jugo de naranja natural	\$2.00
Total de cada quesadilla	\$1.65
Total	\$5.30

Como se puede apreciar, estos son sólo cinco de los posibles menús que pueden armarse, combinando algo de fruta o verdura, proteína animal, leguminosas y algo de pan o tortilla. A más de eso la variedad que permite la cocina mexicana tradicional, es infinita. Estos menús sugeridos pueden proporcionarse como desayuno para antes de ir a la escuela ó como almuerzo preparado para que tomen a media mañana.

Por otro lado están los menús que se pueden formar con la comida empaquetada y no permiten tanta variedad:

Menú no balanceado 1

Un paquete de galletas Marinela (promedio)	\$3.00
Un refresco en lata	\$4.50
Un paquete individual de papas fritas	\$3.00
Total	\$10.50

Menú no balanceado 2

Una leche Quick con chocolate de 250 ml.	\$5.00
Un paquete de donas Bimbo (con 4)	\$4.50
Un paquete individual de cueritos de cerdo	\$3.50
Total	\$13.00

Se debe admitir que tanto los pastelitos individuales y galletas (Gansito, Choco-Roll, Submarino, y toda la variedad que ofrecen marcas como Marinela, Gamesa, Tía Rosa, Bimbo y otras), cuentan con gran diversidad de productos; sin embargo, el sabor es semejante, son carbohidratos, no proporcionan mayor cantidad de nutrientes y si bien pueden consumirse como antojo ó postre, no es muy recomendable ingerirlos diariamente como sustituto de un desayuno balanceado, en el que es necesario incluir frutas, cereales naturales y productos lácteos, entre otros.

Además si a dichos productos se les combina con refrescos enlatados o embotellados, se produce malestar estomacal y se está ingiriendo demasiada azúcar. Pero el punto más importante a resaltar es el económico, ya que la mayoría de los menús balanceados implican un menor gasto, y no sólo pueden consumirlo los niños, sino también los demás miembros de la familia. Incluso es más fácil y nutritivo comprar una manzana, naranja ó pera que una bolsa de papas fritas ó un pastelito y no se requiere otra cosa que el interés y la atención de los padres de familia.

El que se carezca de buena información sobre alimentación y nutrición a nivel familiar, es lo que propicia la dependencia de ciertos productos muy comerciales y poco nutritivos. Todos los miembros de la familia, por carecer de conocimientos nutricionales, se ven más expuestos a lo que la publicidad les ofrezca como mejor opción y ello redundará en la adquisición de hábitos alimentarios poco saludables y en la desnutrición de quienes componen la familia, siendo particularmente grave en los infantes en edad preescolar, pues como ya vimos su organismo está en desarrollo y todos aquellos daños en su crecimiento, no podrán ser corregidos a futuro.

III.2 ESTADO NUTRICIONAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA MUESTRA TOMADA

Ahora, bien para completar el análisis de lo que los niños comen y lo que deberían de comer, así como la manera en que esto se refleja en su crecimiento y desarrollo, se presenta a continuación el análisis de peso, de una muestra tomada (32 niños y niñas) de la Estancia Infantil Arcoiris, para conocer, de acuerdo a su edad en meses su estado nutricional. Esto quiere decir que se pretende verificar si tienen una nutrición adecuada ó bien presentan problemas de obesidad ó desnutrición y en que grado. Cabe

mencionar que se tomó como base la tabla que sugiere la Organización Mundial de la Salud, la cual se encuentra en los anexos.

ESTADO NUTRICIONAL DE LOS NIÑOS DE 12 A 72 MESES

Edad en meses	Obesidad	Sobrepeso	NORMAL	Desnutrición D I	Desnutrición D II
12-24			I		
24-36		I		II	
36-48	I	I	I	I	
48-60			I	II	
60-72	I	I		I	
72		I	II		
TOTAL	2	4	5	6	
17					

Como puede observarse predomina el número de niños que presentan desnutrición leve, unos mas tienen problemas de sobrepeso y ya también vemos que hay casos de obesidad. Esto nos indica un desequilibrio nutricional; ya que por una parte están quienes tienen una alimentación pobre, mientras que otros se pasan de su peso normal por la ingestión excesiva de carne y carbohidratos.

ESTADO NUTRICIONAL DE LAS NIÑAS DE 12 A 72 MESES

Edad En meses	Obesi Obesidad	dad Sobrepeso	NORMAL	Desnut DI	rición DII
12-24			I	I	
24-36		I			
36-48		I		I	
48-60	I	I	I	I	
60-72	I		I	II	
72	I		I		
TOTAL	3	3	4	5	
15					

En el caso de las niñas encontramos también los problemas de desnutrición leve y sobrepeso, contra el promedio que presenta un nivel de nutrición normal; preocupan los casos tempranos de obesidad por la misma ingestión exagerada de carnes, harinas y azúcares.

III.3 RESPUESTA DEL GOBIERNO A LOS PROBLEMAS ALIMENTARIOS DE LA POBLACIÓN MEXICANA.

Aún cuando se ha hablado anteriormente, en términos generales, de la relación nutrición-cultura en niños preescolares, nos parece oportuno ofrecer a manera de información adicional un panorama nacional sobre los problemas de atención alimentaría.

III.3.1 El discurso político

“Por instrucciones del Dr. Ernesto Zedillo Ponce de León, Presidente de México, el Secretario de Desarrollo Social, Dr. Carlos M. Jarque, hizo un recorrido por los 31 estados de la República, junto con los gobernadores de cada entidad, para firmar el convenio de Desarrollo Social correspondiente.

En su recorrido iniciado el 17 de febrero y finalizado el 23 de marzo, el Dr. Jarque dijo que el CODESOL, no se limitó a transferir funciones y recursos del Gobierno Federal, a los gobiernos estatales y municipales, sino su trascendencia radica sobre todo en la responsabilidad de convertir a la sociedad en promotora y artífice del desarrollo comunitario, al brindarle la verdadera capacidad de decisión, ejecución, vigilancia y evaluación pública.

El CODESOL constituye una magnífica herramienta para crear mejores condiciones de vida entre la población mexicana más necesitada, contribuyendo a la normalidad democrática, a la justicia social y al crecimiento económico de las zonas marginadas. De igual manera hace posible la aplicación transparente de los recursos, y establece reglas públicas y precisas para cada una de las acciones. Con ello se asegura la imparcialidad de los programas.

El convenio unifica a las instituciones públicas y convoca a las comunidades rurales y urbanas y a las organizaciones sociales a ser protagonistas de las acciones necesarias para superar el rezago social. A través de los convenios se han logrado importantes obras y acciones en beneficio de todos los estados del país.

Para mejorar las condiciones sociales de la población el CODESOL cuenta con diversos programas, conozcamos el de la alimentación.

Un compromiso de la política social y de la lucha contra la pobreza ha sido instrumentar programas que contribuyen a proporcionar a quienes menos tienen acceso, los nutrientes que son necesarios para el desarrollo de sus capacidades. Con este propósito y para garantizar el abasto de productos básicos, principalmente en las comunidades aisladas y marginadas del territorio mexicano, DICONSA aprovecha su red de tiendas rurales con la venta de productos de primera necesidad a precios reducidos.

A través del FIDELIST se proporciona un kilo diario de tortillas a las familias mexicanas en situación de pobreza. Asimismo mediante el componente alimentario de PROGRESA se proporciona alimento con el 100% de los nutrientes necesarios para el desarrollo de los niños menores de 5 años, también entregan dosis similares para las mujeres embarazadas y en periodo de lactancia; a las familias beneficiadas que son las de mayor marginación, también se les otorga un apoyo económico que les permite mejorar el consumo de alimentos y la nutrición.

La mayoría de las personas nunca había recibido un subsidio directo por parte del gobierno, lo que ilustra la contribución de la política social a favor de la equidad.

Más de 491 mil millones de pesos para el gasto social.

Este año el gobierno destinará 491 178 000 000 para el gasto social, entre los que se incluyen los recursos asignados en el convenio de desarrollo social; los contenidos en los fondos para la infraestructura social y para el fortalecimiento de los municipios y los programas del sector educativo, salud y vivienda.

Programas sociales que se ejecutarán:

- Garantizar el abasto de los productos básicos, principalmente en las comunidades aisladas y marginadas.
- DICONSA aprovecha su red de 25 mil tiendas para beneficiar a 30 millones de personas con la venta de productos básicos a precios accesibles.
- Proporcionará un kilo de tortilla diariamente a 1 165 000 familias en situación de pobreza.
- Distribuirá más de 3 millones de litros de leche diarios a través de LICONSA, a precios accesibles en beneficio de más de 4.2 millones de niños de hasta 12 años de edad.
- Atenderá a través del PROGRESA a más de 2.6 millones de familias, lo que significa beneficiar a una población aproximada de 14 millones de personas.
- Mediante el componente alimentario el PROGRESA, proporcionará más de 548 millones de dosis de suplemento alimenticio para el desarrollo de los niños menores de 5 años y entregará otras 280 millones de dosis para mujeres embarazadas o en período de lactancia.”¹⁹

19 CONTACTO, Periódico Mural de SEDESOL, Año 1 Núm. Especial/Marzo del 2000.

Los resultados

“El Dr. Ernesto Zedillo Ponce de León, informó respecto a los programas sociales y refiriéndose concretamente al PROGRESA, que se atendió de manera especial a los grupos vulnerables del país que por muchos años carecieron de apoyos para una buena alimentación, educación, salud y capacitación laboral.

Enfatizó que de acuerdo a evaluaciones técnicas bien fundadas, el PROGRESA ha demostrado ser un instrumentos sumamente eficaz de la política social para enfrentar la pobreza extrema”. 20

El discurso político, así como las acciones emprendidas al interior del país arriba mencionadas, para combatir la pobreza y marginación de millones de afectados, no dan cuenta cabal del verdadero problema ya que se aleja mucho de la realidad en que viven tantos compatriotas sin mencionar la salud, las oportunidades laborales, la atención en materia educativa, el respeto a los derechos que por ley les corresponden y otros tantos aspectos para su atención inmediata. Por ello veamos a continuación la realidad frente al discurso político.

III.3.2 LA REALIDAD.

18 millones de desnutridos en “fase crítica”.

“Según el mapa de la nutrición en México, 65.9% de los municipios y 31% de la población se encuentra en situación de riesgo crítico y esta es una de las herencias que deja el PRI tras haber gobernado durante 71 años, dice el Dr. Abelardo Ávila, investigador del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.” 21

20 CONTACTO, Periódico Mural del SEDESOL, Año 2, Núm.2, sept.2000.

21 Proceso. Revista mensual, 30 de julio del 2000.

El Dr. Avila es coautor del estudio: La desnutrición a nivel municipal en México, producto de una labor iniciada desde hace casi 40 años por el Dr. Adolfo Chávez. De entrada menciona que encontraron cifras que ocultan la verdad, debido a que lo real se ha utilizado más como un argumento de disputa política que como un problema social prioritario a resolver en conjunto por la sociedad.

El estudio contiene además mapas y estadísticas y su propósito primordial es definir la localización y extensión geográfica de la desnutrición, estimar la magnitud de la misma y llamar la atención de la comunidad científica y de la sociedad.

También destaca que los estados más críticos son: Oaxaca, Chiapas, Puebla, Veracruz, Estado de México, Guerrero, Hidalgo, Yucatán, Michoacán y Guanajuato.

Los investigadores señalan que los problemas nutricionales afectan a 4.5 millones de familias y éstas siguen teniendo un hijo cada dos o tres años y son los que posiblemente formen los hogares del 75 al 80% de los futuros mexicanos.

Atender su problema nutricional de reproducción descontrolada, no es tan difícil, muchos países como Sri Lanka, China, Costa Rica, Chile y Cuba, entre otros, han tenido buenos resultados con programas técnicamente dirigidos de detección de la desnutrición y su atención; del enriquecimiento de alimentos básicos a bajo costo y de seguridad alimentaria familiar, por ello no hay razón por la que no se pueda hacer en México, un país que tiene la economía número 17 del mundo, pero que ocupa el lugar 55 con relación a la salud.

La paradoja es que México cuenta con gran disponibilidad de alimentos por persona respecto al nivel mundial.

Existe un gasto del gobierno destinado a superar la situación de la desnutrición y la pobreza (como ya lo vimos), principalmente a partir de los setenta, con el Sistema Alimentario Mexicano (SAM), los programas nacionales de Alimentación, de Nutrición, de Salud Materno-Infantil, de Abasto Social, DICONSA, LICONSA, Solidaridad, hasta el actual Programa para la Educación, Salud y Alimentación (PROGRESA), cuyo presupuesto habría sido suficiente.

El problema de la alimentación se ha visto más como un mecanismo de imagen, de prestigio para acreditar las acciones de los gobiernos del PRI y de parte de la oposición; más que como una reivindicación social, se ha utilizado como un elemento para desacreditar.

Hasta ahora, todo se ha centrado alrededor de batallas de cifras, descuidándose la información clara. El gobierno prohibió presentar el informe de la Encuesta de 1997 y las cifras del Censo de Tallas de 1999; cuando esto es un instrumento fundamental para saber como se encuentra la población. Todo esto siempre con pretexto, porque decir que hay desnutrición en México inmediatamente se interpreta como un ataque al gobierno, al sistema y a determinado funcionario.

En este punto el Dr. Ávila denuncia que en los informes de PROGRESA, no existe una sola cifra de desnutrición, a pesar de que tiene como objetivo la alimentación y la salud. No se dice que había antes, ni que había después, y hay estudios que no se han dado a conocer, debido a que la sociedad no lo demanda.

Así, PROGRESA parte de supuestos que no se cumplen, como decir que el sistema de salud está muy bien, y que el simple hecho de repartir alimentos hará que mejore la situación, cuando no es así, prueba de ello es que se desconocen las evaluaciones encargadas por el propio PROGRESA, incluso las realizadas por el Banco Mundial.

El investigador señaló que algo que llamó mucho la atención de quienes se dedican a la epidemiología en México, fue el espectacular descenso de la mortalidad infantil, que se logró con una combinación de acciones muy eficientes como la vacunación, pero también con el aumento de un subregistro de muertes de niños, y se combinó la realidad con la mentira, informándose que México se encontraba entre los países con más baja mortalidad infantil. Según el estudio muchos de los indicadores de desnutrición como mortalidad infantil y mortalidad escolar, no corresponden a la realidad, debido a que no se registran ni nacimientos, ni muertes.

México está igual que hace 30 años, no se ha progresado y por lo tanto se ha retrocedido. Quizás el saldo de la democracia pueda tener sentido, cuando se traduzca en beneficio de la población. Sin duda el problema de la desnutrición infantil y todas las consecuencias que trae, es el más grave

nacionalmente, pues expresa de manera terrible la desigualdad social y provoca una serie de círculos viciosos que dañan el desarrollo del país.

El historiador Carlos Montemayor, al analizar la Encuesta de 1996, identificó que los problemas mayores de desnutrición se dan en las zonas guerrilleras. La relación es muy clara, tanto la desesperación de la gente como el ambiente para actos de violencia política y cotidiana, están engendrados por el hambre crónica y son producto del resentimiento social.

Sabemos donde está el problema, su dimensión y tenemos los recursos, no hay razón para no hacerlo. Hace falta una sociedad más exigente y más vigilante.

El Dr. Ávila recomienda que los programas de alimentación sean encabezados por expertos, ya que durante la etapa política que está por concluir, lo hacían exdirigentes del PRI, quienes maquillaban todo para demostrar que no había problemas, al grado que los investigadores serios se les catalogara como enemigos del régimen, se les limitaba su libertad de expresión, los recursos y se les hostilizaba.

Por ejemplo, el caso del Dr. Adolfo Chávez (pionero de la investigación sobre nutrición), quien fue hace tres años destituido como Director del Instituto Nacional de Nutrición, y se le nombró Jefe de Departamento, a pesa de ser el investigador mexicano de mayor prestigio, con premios en el extranjero y actual Presidente de la Sociedad Latinoamericana de Nutrición.

Por ello, se considera urgente la ruptura de las inercias del sistema priísta. El combate a la pobreza ha dejado de ser exclusivamente una demanda social y se ha convertido en una necesidad del mismo modelo económico. Es decir, actualmente el Banco Mundial presiona para evitar esos desequilibrios tan grandes como los que tenemos en México, porque es un riesgo para ellos mismos.

Pero aquí la muerte de 15 mil niños al año, no provoca nada. Existe indiferencia y todo queda resuelto con una responsabilidad colectiva.

Los autores de la investigación señalada al principio, concluyen que para combatir eficientemente la desnutrición, sólo se requiere subsidiar una harina de maíz enriquecida, que dé lugar a una tortilla limpia y nutritiva

destinada a las áreas críticas. Se requiere además vigilar la nutrición y la salud primaria de todos los menores de cinco años que viven en esos lugares. Aseguran que esto es fácil y poco costoso.

Tepetzintla, el municipio líder en desnutrición ubicado en la Sierra Norte de Puebla.

“Rodeado de tierra fértil, con vegetación exuberante, éste municipio poblano está considerado por el Instituto Nacional de Nutrición como el de mayor índice de desnutrición en todo el país.”²²

Los programas Progresá y Procampo han llegado hasta dicho lugar, pero no para todos. Apenas el 30% de la población total del municipio 10,194 habitantes, cuenta con apoyos gubernamentales. Debido a los conflictos políticos de la última elección municipal en 1998, el actual presidente priista ha manipulado los recursos a favor de sus seguidores. Además según él, la gente no toma la leche que les envía el DIF porque “simplemente no les gusta” y tampoco comen verduras porque “prefieren dárselas a los animales”.

Asegura que el DIF local reparte 600 desayunos mensualmente; sin embargo, en la lista hay 700 niños, por lo que ninguno tiene asegurado un desayuno diario, a unos les toca un día y a otros otro día, por lo regular se dan 20 desayunos diarios. Además el tesorero del ayuntamiento afirma que los recursos tanto de Progresá como de Procampo no son suficientes.

Para las personas mayores de 60 años se destinan 235 despensas en todo el municipio y tampoco alcanzan. Además los que reciben el beneficio de ambos programas son obligados a realizar faenas de limpieza, ayudar a bajar el material de los camiones y acudir a la clínica a pláticas de salud. Esto, dicen tanto autoridades como los médicos y profesores “para su propio beneficio”.

Solo hay una pequeña clínica adscrita al IMSS en la cabecera municipal, que cuenta con un consultorio y una sala de recuperación. Contrario a lo que sucede a las regiones más pobres del país, donde siempre gana el PRI, ahí la población está muy dividida. En algunas casas de madera, caña ó cartón, se ve todavía propaganda del PRD, en otras del PRI. Del PAN no hay.

22 Ibid.

Las pugnas por el poder han derivado en mal manejo de los recursos y en las preferencias para beneficiar más a otras personas. El Progreso a servido para hacer que la gente vaya a las pláticas sobre higiene, alimentación y salud en general, porque si faltan 4 veces ya no les dan el apoyo.

Así podemos darnos cuenta de la total incongruencia entre lo manifestado en el discurso político y la trágica realidad de millones de mexicanos. Por citar un ejemplo de dicha incongruencia vemos que el forraje que comen las vacas en México contiene más proteínas que la dieta de los campesinos que se ocupan de ellas. La carne de esas vacas se destina a unas pocas bocas privilegiadas dentro del país y sobre todo del mercado internacional.

Al amparo de una generosa política de créditos y facilidades oficiales florece en México la agricultura de exportación, mientras entre 1970 y 1976 ha descendido la cantidad de proteínas disponibles por habitante y en las zonas rurales solamente uno de cada cinco niños tiene peso y estatura normales. Pero recordemos que ese dato continua en el mismo estado hasta ahora, como lo mencionó el Dr. Avila, al afirmar que la situación actual es la misma que hace 30 años. Así pues el subdesarrollo no es una etapa del desarrollo es su consecuencia, y un país es poseído y dominado por el capital que en él se haya invertido, recordando las frases de Eduardo Galeano.

Pero veamos un dato más proporcionado por la Secretaria de Salud en julio del año 2000:

“Disminuye el 47% la Desnutrición Infantil:

- La desnutrición aguda llamada emaciación –bajo peso para la talla-, se redujo del 6% en 1988 al 2% en 1999.
- La llamada desmedro –baja talla-, en los menores de cinco años, pasó del 22.8% al 17.7% en el mismo periodo.
- La disminución de las enfermedades infecciosas contribuyeron a alcanzar esa reducción.”²³

23 Boletín de la Secretaría de Salud, No. 318, 4 de Julio de 2000.

En sólo 10 años la desnutrición infantil disminuyó 47% al pasar del 14.2% en 1988 a 7.5% en 1999, así lo dio a conocer el Dr. Jaime Sepúlveda Amor, director del Instituto Nacional de Salud Pública al presentar la Segunda Encuesta Nacional de Nutrición 1999. El Dr. Sepúlveda agregó que esta disminución se debió en gran parte a la reducción de las enfermedades infecciosas, sobre todo las diarreas y las respiratorias agudas, ya las prevenibles por vacunación así como por una mayor disponibilidad de alimentos y diversos programas, entre los que se destacó el de rehidratación oral y agua limpia.

Especificó que México logró cumplir con el estándar internacional, ubicándose en el tercer lugar de América Latina, después de Argentina y Brasil.

Resaltó que la emaciación ha dejado de ser un problema de salud pública, aunque posiblemente persista en grupos aislados. Al hablar de sobrepeso en los menores de 5 años, señaló que en promedio el 5.4% lo padece sobretodo en el norte del país, a comparación del 4.7% registrado en 1988.

Por otra parte destacó que otro de los puntos importantes de la Encuesta fue la prevalencia de la anemia en los menores de cinco años y en las mujeres en edad fértil.

Este boletín comprueba una vez más las mentiras del sistema, mientras tanto suman 18 millones de personas en una situación de máxima prioridad, que están muy bien identificadas. Deben recordarse también los casi 13 millones ubicados en el rango de "desnutrición moderada", que demandan también una atención urgente.

III.3.3 ACCIONES EN DEFENSA DE LA NUTRICION

La situación actual obliga a buscar alternativas sencillas y económicas para optimizar al máximo nuestros recursos. La Procuraduría Federal del Consumidor mediante cursos, pláticas, talleres, carteles, publicaciones y

promotores en cada delegación política y municipios, ofrece orientación alimentaria, principalmente en los sectores de bajos recursos económicos y provee gratuitamente de tecnologías domésticas a los grupos que atiende.

El cultivo doméstico de hortalizas, la elaboración de conservas de frutas y la preparación de embutidos, fueron algunas de las primeras propuestas de tecnologías domésticas; actualmente existen innumerables recetas a base de lácteos, leguminosas, carnes, frutas y verduras, llamadas "platos sabios", por contener alimentos de más de tres grupos, por ser ricos y principalmente nutritivos para toda la familia.

Asimismo, opera en México "Alimentos para todos", en el Distrito Federal y la zona metropolitana se distribuyen mas de 340 toneladas cada mes a 150 instituciones que atienden a sectores vulnerables.

El Banco de Alimentos para Todos, de la ciudad de México, cuenta con 1,200 donadores entre locatarios de la Central de Abasto, 92 empresas de la industria alimentaria, una pastelería y las cadenas de tiendas del Grupo Cifra, Comercial Mexicana, Price Costco y Sam's Club, las cuales aportan a la institución sus mermas de abarrotes en buenas condiciones.

Aún cuando el D.F. recibe más programas de asistencia social alimentaria que otras entidades de la República, no todas las familias que en teoría deberían recibirlos cuentan con ellos. Ante el crecimiento desmedido que tuvo la ciudad en las últimas décadas, el proveer de alimentos a sus habitantes es una enorme tarea que enfrenta no pocas dificultades. Desde el abasto de alimentos en la ciudad y su distribución, hasta el control de precios, el intento de garantizar que la población de escasos recursos cuente con productos básicos, las campañas de educación alimentaria y nutricional, etc., todas estas actividades han implicado para las autoridades gubernamentales y de salud enormes retos en los que se ha respondido con un conjunto de programas que buscan soluciones a estos problemas. Sin embargo, una característica de estas acciones es que han sido usadas más como herramientas políticas que de salud.

Pero además, una segunda característica es que ignoran la cultura de los grupos a quienes se destinan, los intereses de esos mismos grupos y las estructuras de organización comunitaria con las que algunos de ellos cuentan. A la población se le ha acostumbrado a que su relación con las autoridades es la de un objeto pasivo al que se le deben regalar los alimentos, sin que ninguna

de las dos partes asuma que en éstas acciones los primeros simplemente cumplen con una de sus obligaciones como servidores públicos y que para los segundos simplemente se ejerce su derecho a acceder a los alimentos.

En la actualidad, con el recorte de presupuestos a los programas de subsidio, con la caída del poder adquisitivo y con el creciente desempleo, las posibilidades de adquisición de productos básicos para la población media y marginal disminuyen drásticamente. Sin embargo grupos civiles han surgido (integrados principalmente por mujeres), que intentan mejorar la salud de sus familias, y en los que la alimentación es uno de los puntos decisivos.

Vale la pena destacar dos procesos que se han llevado a cabo en esta década: 1990 varios grupos independientes desplegaron un "Pacto contra el hambre" que por momentos logró ejercer presión política; y en 1991, como resultado de un foro de análisis sobre la situación del abasto alimentario y las perspectivas de un proyecto alternativo surgió el Frente Nacional por el Derecho a la Alimentación. Esta organización integra diferentes sectores sociales del país en la lucha por defender el derecho de los mexicanos a una alimentación eficiente en calidad y cantidad. Una de sus acciones fundamentales ha sido tratar de elevar a rango de constitucional el derecho a la alimentación.

La alimentación finalmente es un arma para el cambio; es una de las preocupaciones más claramente vividas y comprendidas y que no puede ser obviada. Probablemente no todas las personas entiendan las demandas de contar con un sistema democrático en México, pero nadie puede negar la importancia del acceso a los alimentos. Es fácil objetar cambios en la estructura política, pero es más difícil argumentar que no se tiene derecho a comer bien.

**ESTA TESIS NO SALE
DE LA BIBLIOTECA**

CONCLUSIONES

Es innegable el hecho de que el problema nutricional y alimentario no se limita al grupo estudiado en éste trabajo, y que sus causas y consecuencias deben ser estudiadas y atendidas profundamente.

Además de lo mencionado en el capítulo II acerca del papel y la influencia que los medios masivos de comunicación desempeñan en el aprendizaje alimentario, ya que son la fuente de información más importante en materia de nutrición, la Encuesta Urbana de Alimentación y Nutrición en la Zona Metropolitana de la Ciudad de México de 1995, hizo también evidente lo anterior, de acuerdo a los resultados obtenidos.

Existe poca educación nutricional y alimentaria en las aulas y en la vida práctica de la escuela. Lo mismo se puede decir de la orientación médica. En ocasiones esta es prácticamente inexistente en la consulta. La Encuesta mencionada hizo evidente el poco impacto que tiene el médico en la educación alimentaria de la población.

Vimos como en la elección de los alimentos interviene necesariamente el gusto por ellos en cuanto a su sabor, olor y apariencia. Lo anterior se ha olvidado fácilmente en las diferentes campañas para que la población consuma alimentos enriquecidos y ha sido bien aprovechado por la publicidad y la mercadotecnia para la venta de productos industrializados que gustan a buena parte de la población. El factor gusto o rechazo sensorial no debe ser obviado en ningún estudio ó acción que intente modificar hábitos en la población.

La mala nutrición es quizá el problema que afecta más la productividad, salud y bienestar de la población nacional.

El estado nutricional de las personas es elemento fundamental del capital humano de la comunidad. Es urgente insertar dentro de las políticas generales de desarrollo económico, la política de nutrición, donde organismos públicos y privados ejecuten de manera

permanente y progresiva acciones coordinadas e interdisciplinarias; existen varios programas específicos en el campo de la alimentación y nutrición humana, sin embargo, la falta de unidad de acción, por medio de una programación sistemática impide su éxito, ya que existe un serio problema en la planeación, coordinación y dirección de las actividades.

De todas las medidas para mejorar la nutrición del niño la más barata y eficaz es la educación.

La tarea consiste en informar y orientar a la población acerca de la importancia y los beneficios que conllevan la organización en el presupuesto familiar, el cómo preparar alimentos nutritivos y económicos, así como la manera de desterrar prejuicios y hábitos nocivos.

No se cuestiona el hecho de que la pobreza sea la principal causa de desnutrición en nuestro país, sin embargo, si podríamos hacer mucho dentro del lugar donde nos desenvolvemos y por esos sectores desprotegidos, si acudimos a dicha educación alimentaria y participamos en ella, pues existe una amplísima variedad de alimentos poco conocidos y por lo mismo poco consumidos.

En este trabajo se habló específicamente de los sectores medios y medios-bajos, que son los que mas han cambiado sus hábitos alimentarios y son los grandes consumidores de alimentos industrializados, por lo tanto su futuro alimentario es muy incierto, porque sus productos favoritos serán cada vez más caros y menos nutritivos.

Cuando uno revisa la Ley General de Salud en materia de publicidad, se hace evidente que sus lineamientos son violados casi en su totalidad y que la única manera en que tratan de disfrazar un poco la calidad de los productos que publicitan es con las leyendas de: "por salud lávate las manos", "come frutas y verduras", "acompañalos con leche", "aliméntate sanamente", etc., esto es solamente por cumplir un requisito que la misma Ley exige, pero es notorio como se exagera en las supuestas cualidades de dichos productos.

La dieta básica del mexicano, de 70% de las calorías aportadas por el maíz y el frijol, ha cambiado, pero no por alimentos mejores. Los

La dieta básica del mexicano, de 70% de las calorías aportadas por el maíz y el frijol, ha cambiado, pero no por alimentos mejores. Los nuevos son quizá más fáciles de consumir y más concentrados en energía, pero de igual o peor valor nutritivo. La sustitución de los frijoles por sopa de pasta, y de las verduras por pastelillos, fritos o pan, a la larga no darán mayores ventajas para la salud. Los niños sobrevivirán en mayor cantidad, pero no con una mejor calidad de vida física, mental o social.

En el momento actual es claro que coincide la desnutrición con las enfermedades crónico-degenerativas como la diabetes, los tumores malignos, la arteriosclerosis, la obesidad, la hipertensión arterial y las enfermedades cardíacas.

Es posible que la población mexicana esté en una posición de doble riesgo nutricional, tanto por los cambios alimentarios como por sus posibles características genéticas o nutricionales, que todavía no se han manifestado en toda su magnitud simplemente porque el grueso de la población todavía es joven.

FUENTES DE CONSULTA

- 1.- Boletín de la Secretaría de Salud, Dirección de Información, No.318, 4 de julio del 2000.
- 2.- Clarke-Stewart, K.A. Reconsideraciones de los efectos del cuidado diario de los niños, UNICEF, Madrid, 1989:
- 3.- Consumidores y Desarrollo. Revista (América Latina y el Caribe), No.6, agosto 1991.
- 4.- Craviotto, Ortega y Arrieta. La nutrición y la salud de las madres y los niños mexicanos. F.C.E., México, 1994.
- 5.- Educación para la salud. Cuadernillo distribuido por la Subsecretaría de Educación Básica; Secretaría de Educación Pública, México, 1990.
- 6.- García Canclini, Néstor: Culturas Híbridas: estrategias para entrar y salir de la modernidad. Grijalbo, México, 1990.
- 7.- Guinsberg, Enrique. Publicidad: manipulación para la reproducción. UNAM-Plaza y Valdéz, México, 1987.
- 8.- Hernán Daza, Carlos. Nutrición infantil y rendimiento escolar. Conferencia en el VIII Congreso de Nutrición y Dietética, California, 1997.
- 9.- Instituto Nacional del Consumidor, Programa de Círculos Infantiles de Orientación sobre el Consumo, Carpeta 5, México, 1989.
- 10.- Libro de la Salud, Hispania, México, 1990.
- 11.- Lomnitz, Claudio. Modernidad Indiana, Planeta, México, 1999.
- 12.- Periódico, El Sol de México, 11 de enero de 1988.
- 13.- Proceso, Revista Mensual, México, 30 de julio del 2000.
- 14.- Procuraduría Federal del Consumidor. Plano Mercadotécnico de la Ciudad de México y Area Metropolitana, Wilsa, 1991.

15.- Rangel, Paloma. Educación para la Salud. Publicaciones Cultural, México, 1996.

16.- Rivera, J, Long, K, González-Cossio, T, et.al. Nutrición y Salud, México, Secretaría de Salud, Cuadernos de Salud, 1998.

17.- Sosa E., Alejandra y Chávez, Adolfo. Nuevos conceptos para comer mejor: bases científicas de una alimentación idónea para proteger la salud, México, 1984.

18.- Vargas G., Luis Alberto. Factores culturales en la Alimentación, Cuadernos de Nutrición, Vol. 7, Julio-Agosto, No. 4, 1984.

A N E X O S

1. FORMATO DE CUESTIONARIO

Con motivo de realizar un análisis sobre nutrición infantil, agradeceremos sus respuestas.

Número de hijos: _____

Edades: _____

- 1.- ¿Compra usted los alimentos de forma semanal o diaria?
- 2.- ¿Cuál es el gasto que realiza en la alimentación familiar (semanal o diariamente, según lo que haya respondido a la pregunta anterior)?
- 3.- ¿Qué acostumbra preparar para el desayuno de sus hijos?
- 4.- ¿En su familia desayunan todos los miembros ó su hijo solo?
- 5.- ¿Qué tipo de alimentos consumen sus hijos?
- 6.- ¿Por qué prepara esos alimentos y no otro tipo de platillos?
- 7.- ¿Cuánto gasta en comprarles a sus hijos golosinas diariamente?
- 8.- ¿Qué tipo de golosinas les compra?
- 9.- En el momento de decidir qué va a comprar para preparar los alimentos familiares ¿en cuál de estas cuestiones piensa? Marque con una cruz.
 - a) En que la comida sea económica.
 - b) En lo que le guste comer a su familia.
 - c) En que la comida sea nutritiva.
 - d) En lo que siempre acostumbran comer.
 - e) En algún producto que vio anunciado en la televisión.
 - f) En recomendaciones de vecinos o familiares.

2. LOS GRUPOS DE LOS ALIMENTOS

Cereales y Tubérculos	Leguminosas y alimentos de origen animal	Frutas
Maíz	Ajonjolí	Aguacate, Ciruela, Coco,
Trigo	Alverjón	Arrayán, Chabacano,
Arroz	Cacahuete	Chirimoya, Guanábana,
Avena	Frijol	Guayaba, Limón, Mamey, Mandarina,
Cebada	Garbanzo	Mango, Melón, Nanche,
Centeno	Haba	Naranja, Papaya, Piña,
Camote	Lenteja	Pitaya, Plátano, Tejocote, Zapote
Papa	Nuez	
Yuca	Piñón	
	Soya	
Azúcares	Carnes rojas	Verduras
Azúcar	Carnero	Acelgas, Berros,
Miel	Conejo	Cilantro, Coliflor,
Piloncillo	Chivo	Chayote, Chile, Espinaca, Flor de calabaza, Huauzontle,
	Puerco	Jitomate, Nopales,
	Res	Pimiento, Quelite,
		Rábano, romeritos,
	Carnes blancas	Tomate, Verdolagas,
		Zanahoria
	Pescado	
	Aves	
	Leche, Yogurt, Queso y Sus derivados	

	Huevo de gallina y otros.	
LAS FRUTAS Y SU TEMPORADA		
ENERO	FEBRERO	MARZO
Naranja, Limón real, uva	Papaya, Plátano, Toronja	Papaya, Sandía, Melón
Zapote, Mandarina reina	Mandarina reina, Melón	Fresa, Naranja, Plátano
Piña, Fresa, Plátano,	Granada, Guayaba,	Toronja, Piña
Papaya, Toronja, Jicama	Mamey, Sandía, Fresa,	
	Naranja	
ABRIL	MAYO	JUNIO
Papaya, Sandía, Fresa,	Papaya, Sandía, Piña	Plátano, Piña, Manzana
Melón, Piña, Mamey,	Chabacano, Pitaya,	Mango, Chabacano,
Plátano, Mango, Toronja	Plátano, Pera, Ciruela,	Sandía, Ciruela, Higo,
Naranja	Mango	Papaya, Melón, Perón
JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE
Manzana, Piña, Granada	Melón, Perón, Piña,	Pera, Manzana, Perón
Melón, Mango, Papaya	Papaya, Pera, Tuna	Ciruela, Durazno,
Tuna, Pera, Ciruela,	Durazno, Aguacate,	Guayaba, Membrillo
Plátano, Durazno	Manzana, Chicozapote	Uva, Papaya, Sandía
	Membrillo, Uva, Ciruela	Plátano, Melón, Toronja
OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
Limón real, Ciruela,	Naranja, Tejocote,	Uva, Naranja, Limón real, Tejocote,
Chirimoya, Uva, Toronja	Mandarina, Granada,	Mandarina, Zapote,
Naranja, Manzana,	Toronja, Limón Real,	Granada, Chirimoya,
Tejocote, Mandarina,	Guayaba, Zapote negro	Jicama, Chicozapote,
Pera, Perón, Papaya,	Uva, Papaya, Fresa,	Fresa, Pera, Guayaba,
Guayaba	Jicama	Caña, Papaya, Plátano,
		Piña, Toronja

VERDURAS Y SU TEMPORADA		
ENERO	FEBRERO	MARZO
Calabacita, Col, Coliflor,	Calabacita, Col, Coliflor	Alcachofa, Coliflor, Ejote
Chile poblano, Espinaca	Chile poblano, Espinaca	Espinaca, Acelga,
Acelga, Hongos, Lechuga, Papa y Zanahoria	Acelga, Hongos, Lechuga, Nopal y Papa	Hongos, Lechuga, Nopal, Papa, Pepino, Tomate, Jitomate, Zanahoria
ABRIL	MAYO	JUNIO
Mismas que en marzo pero además ejote	Mismas que en marzo pero además elote y ejote	Mismas que en marzo pero además elote y Ejote
JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE
Calabacita, Coliflor, Chile poblano, Ejote, Elote, Lechuga, Hongos, Papa, Pepino, Tomate, Jitomate, Zanahoria	Mismas que en julio	Mismas que en agosto
OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
Calabacitas, Calabaza de Castilla, Col, Chile Poblano, Ejote, Espinaca	Calabacita, Calabaza de Castilla, Col, Ejote, Espinaca, Acelga, Hongos, Papa, Zanahoria	Calabacita, Calabaza de Castilla, Col, Ejote, Espinaca, Acelga, Hongos, Lechuga, Papa, Zanahoria
Papa, Lechuga, Acelga, Hongos		

FUENTE: CONASUPO ISSSTE INCO



REFERENCE DATA FOR THE WEIGHT AND HEIGHT OF CHILDREN

CONTENTS

	<u>Page</u>
Introduction	1
Table 1. Length by age of boys 0-36 months	3
Table 2. Stature by age of boys 2-18 years	4
Table 3. Length by age of girls 0-36 months	8
Table 4. Stature by age of girls 2-18 years	9
Table 5. Weight by age of boys 0-36 months	13
Table 6. Weight by age of boys 2-18 years	14
Table 7. Weight by age of girls 0-36 months	18
Table 8. Weight by age of girls 2-18 years	19
Table 9. Weight by length of boys 49-103 cm	23
Table 10. Weight by stature of boys 55-145 cm	25
Table 11. Weight by length of girls 49-101 cm	29
Table 12. Weight by stature of girls 55-137 cm	31

Introduction

Late in 1975 a working group was convened to advise the Organization on the use of anthropometric indicators of nutritional status in surveys and for nutritional surveillance. After several meetings the working group produced detailed recommendations on the use of height and weight data of children which included the use of a reference population for international comparison. A reference population should meet the following conditions:

1. The measurements should be drawn from a well-nourished population.
2. The sample should include at least 200 individuals in each age and sex group.
3. The sample should be cross-sectional since it will be used for comparison of a cross-sectional nature.
4. The sampling procedures should be defined and reproducible.
5. The measurements should be carefully taken and recorded by observers trained in anthropometric techniques using equipment of well-tested design and calibrated at frequent intervals.

The issue of this document does not constitute formal publication. It should not be reviewed, abstracted or quoted without the agreement of the World Health Organization. Authors alone are responsible for views expressed in signed articles.

Ce document ne constitue pas une publication. Il ne doit faire l'objet d'aucun compte rendu ou résumé ni d'aucune citation sans l'autorisation de l'Organisation Mondiale de la Santé. Les opinions exprimées dans les articles signés n'engagent que leurs auteurs.

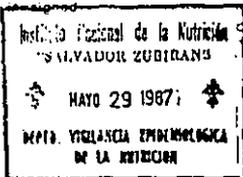


TABLE 4. WEIGHT BY AGE OF BOYS 2-18 YEARS

AGE	300	310	320	330	340	350	360	370	380	390	400	410	420	430	440	450	460	470	480	490	500	510	520	530	540	550	560	570	580	590	600	610	620	630	640	650	660	670	680	690	700	710	720	730	740	750	760	770	780	790	800	810	820	830	840	850	860	870	880	890	900	910	920	930	940	950	960	970	980	990	1000																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
2	10.2	10.4	10.6	10.8	11.0	11.2	11.4	11.6	11.8	12.0	12.2	12.4	12.6	12.8	13.0	13.2	13.4	13.6	13.8	14.0	14.2	14.4	14.6	14.8	15.0	15.2	15.4	15.6	15.8	16.0	16.2	16.4	16.6	16.8	17.0	17.2	17.4	17.6	17.8	18.0	18.2	18.4	18.6	18.8	19.0	19.2	19.4	19.6	19.8	20.0	20.2	20.4	20.6	20.8	21.0	21.2	21.4	21.6	21.8	22.0	22.2	22.4	22.6	22.8	23.0	23.2	23.4	23.6	23.8	24.0	24.2	24.4	24.6	24.8	25.0	25.2	25.4	25.6	25.8	26.0	26.2	26.4	26.6	26.8	27.0	27.2	27.4	27.6	27.8	28.0	28.2	28.4	28.6	28.8	29.0	29.2	29.4	29.6	29.8	30.0	30.2	30.4	30.6	30.8	31.0	31.2	31.4	31.6	31.8	32.0	32.2	32.4	32.6	32.8	33.0	33.2	33.4	33.6	33.8	34.0	34.2	34.4	34.6	34.8	35.0	35.2	35.4	35.6	35.8	36.0	36.2	36.4	36.6	36.8	37.0	37.2	37.4	37.6	37.8	38.0	38.2	38.4	38.6	38.8	39.0	39.2	39.4	39.6	39.8	40.0	40.2	40.4	40.6	40.8	41.0	41.2	41.4	41.6	41.8	42.0	42.2	42.4	42.6	42.8	43.0	43.2	43.4	43.6	43.8	44.0	44.2	44.4	44.6	44.8	45.0	45.2	45.4	45.6	45.8	46.0	46.2	46.4	46.6	46.8	47.0	47.2	47.4	47.6	47.8	48.0	48.2	48.4	48.6	48.8	49.0	49.2	49.4	49.6	49.8	50.0	50.2	50.4	50.6	50.8	51.0	51.2	51.4	51.6	51.8	52.0	52.2	52.4	52.6	52.8	53.0	53.2	53.4	53.6	53.8	54.0	54.2	54.4	54.6	54.8	55.0	55.2	55.4	55.6	55.8	56.0	56.2	56.4	56.6	56.8	57.0	57.2	57.4	57.6	57.8	58.0	58.2	58.4	58.6	58.8	59.0	59.2	59.4	59.6	59.8	60.0	60.2	60.4	60.6	60.8	61.0	61.2	61.4	61.6	61.8	62.0	62.2	62.4	62.6	62.8	63.0	63.2	63.4	63.6	63.8	64.0	64.2	64.4	64.6	64.8	65.0	65.2	65.4	65.6	65.8	66.0	66.2	66.4	66.6	66.8	67.0	67.2	67.4	67.6	67.8	68.0	68.2	68.4	68.6	68.8	69.0	69.2	69.4	69.6	69.8	70.0	70.2	70.4	70.6	70.8	71.0	71.2	71.4	71.6	71.8	72.0	72.2	72.4	72.6	72.8	73.0	73.2	73.4	73.6	73.8	74.0	74.2	74.4	74.6	74.8	75.0	75.2	75.4	75.6	75.8	76.0	76.2	76.4	76.6	76.8	77.0	77.2	77.4	77.6	77.8	78.0	78.2	78.4	78.6	78.8	79.0	79.2	79.4	79.6	79.8	80.0	80.2	80.4	80.6	80.8	81.0	81.2	81.4	81.6	81.8	82.0	82.2	82.4	82.6	82.8	83.0	83.2	83.4	83.6	83.8	84.0	84.2	84.4	84.6	84.8	85.0	85.2	85.4	85.6	85.8	86.0	86.2	86.4	86.6	86.8	87.0	87.2	87.4	87.6	87.8	88.0	88.2	88.4	88.6	88.8	89.0	89.2	89.4	89.6	89.8	90.0	90.2	90.4	90.6	90.8	91.0	91.2	91.4	91.6	91.8	92.0	92.2	92.4	92.6	92.8	93.0	93.2	93.4	93.6	93.8	94.0	94.2	94.4	94.6	94.8	95.0	95.2	95.4	95.6	95.8	96.0	96.2	96.4	96.6	96.8	97.0	97.2	97.4	97.6	97.8	98.0	98.2	98.4	98.6	98.8	99.0	99.2	99.4	99.6	99.8	100.0