

NOTICIAS

Servicio de Información en Español



La inseguridad alimentaria y sus consecuencias para la salud

Author: Norma De la Vega

Published on: January 14, 2011

DAVIS (UC) – El año se inicia con un panorama algo contradictorio: la recesión económica podría estar llegando a su fin, pero el alto nivel de desempleo y sus secuelas, como la carencia de alimentos y el aumento en el número de familias que pasan hambre o afrontan inseguridad alimentaria, continuarán por varios años.

El Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) indica que en el 2011 casi 18 millones de hogares en los Estados Unidos enfrentaban inseguridad alimentaria. Y los latinos son el grupo más vulnerable: 27 por ciento sufren inseguridad alimentaria, mientras que el promedio entre la población en general es 14.7 por ciento.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, por sus siglas en inglés) hay inseguridad alimentaria cuando las personas no tienen acceso económico o físico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimentarias y sus preferencias alimentarias a fin de llevar una vida activa y sana.

“La población latina registra un nivel muy alto de inseguridad moderada; eso quiere decir que esas familias podrían tener acceso a una cantidad suficiente de calorías, es decir alimentos abundantes, pero son alimentos baratos y sin calidad, no el tipo de alimentos que nutre a una persona”, señala Lucía Kaiser nutricionista de Extensión Cooperativa de la Universidad de California.

Al hablar de hambre e inseguridad alimentaria, la meta no solo es conseguir que todas las personas tengan suficientes alimentos en todo momento, sino que obtengan alimentos nutritivos para poder llevar una vida activa y saludable.

Las investigaciones indican que las personas que no tienen suficiente dinero para comprar alimentos no están poniendo atención de dónde provienen los alimentos que consumen, y eso tiene consecuencias como la malnutrición - un desequilibrio en la alimentación que se puede manifestar con un déficit o con un consumo excesivo de calorías - obesidad y posiblemente diabetes.

“La severa restricción de calorías puede generar muchos problemas como bajo peso, pero lo que estamos viendo más entre personas con inseguridad alimentaria moderada es obesidad debido al consumo excesivo de calorías sin prestar atención de dónde provienen los alimentos”, enfatiza la experta y añade, “La salud es muy importante, por eso debemos escoger los alimentos que ayudan a promoverla como son las frutas y verduras, granos enteros, lácteos bajos en grasa y carne magra”.

Investigaciones han demostrado que aún con un presupuesto familiar limitado es posible obtener una buena alimentación; para lograrlo se requiere: planear las comidas, aprender cómo hacer rendir el dinero en la compra de alimentos e informarse sobre los aspectos básicos de la nutrición.

La pobreza y sus consecuencias

La pobreza está vinculada con la inseguridad alimentaria. Sin embargo, la falta de dinero no es el único factor que puede provocar una alimentación inadecuada; también tienen que ver: la poca educación, falta de dinero, aislamiento - cuando las personas viven en vecindarios sin acceso a tiendas y supermercados que ofrezcan alimentos saludables y a bajo precio - y falta de tiempo para preparar comidas saludables en casa.

Kaiser, quien habla español y ha participado en investigaciones en varios países de Latinoamérica, señala que las personas que sufrieron inseguridad alimentaria de niños tienden a padecer obesidad de adultos.

“En nuestras investigaciones observamos que la carencia de alimentos o las experiencias durante la niñez pueden influir en los patrones de alimentación durante la adultez. Hemos platicado con muchas familias sobre sus experiencias de privación y cómo alimentan a la familia, y nos dicen que quieren ofrecer alimentos que no tuvieron y no tener que comer siempre tortillas y frijoles; y ahora en los Estados Unidos, prefieren otros alimentos”, indica la experta.

Ella recalca que es importante elegir alimentos que promuevan la salud ya que cuando el cuerpo no recibe una dieta balanceada hay consecuencias, y en los niños, la desnutrición puede empezar en el vientre materno.

“Desde luego que un mal comienzo en la vida de un infante tiene efectos perdurables para esos individuos; de ahí que todos estos nutrientes son muy importantes para todos, especialmente para las mujeres”, enfatiza Kaiser.

Debido al embarazo, las mujeres tienen necesidades nutricionales especiales, y una alimentación inapropiada puede provocar nacimiento prematuro y bajo peso en los bebés. Además, la deficiencia de ciertos nutrientes, como folato y hierro, está asociada con espina bífida y defectos congénitos.

Recursos para remediar la inseguridad alimentaria

En California hay varios programas que brindan ayuda para combatir el hambre y la inseguridad alimentaria, entre ellos: Cal Fresh, conocido anteriormente como estampillas de comida; WIC, el programa que brinda ayuda a mujeres, infantes y niños y que se enfoca en la buena nutrición de mujeres embarazadas y menores de cinco años de edad; así como los bancos de comida, manejados por organizaciones no lucrativas que distribuyen alimentos gratis a quien los solicita.

“Es importante que entre las comunidades donde hay preocupación por la falta de acceso a alimentos saludables se difunda, tanto en inglés como en español, que existe este tipo de asistencia para ayudar a remediar la inseguridad alimentaria”, indica la experta.

Extensión Cooperativa de la UC también colabora en este esfuerzo y ofrece talleres educativos gratuitos a familias de bajos recursos que enseñan cómo comprar y preparar alimentos saludables y cómo hacer rendir su dinero.

“Cuando se enseña a las personas con recursos limitados a planear la compra de los alimentos, hacer una lista de compras antes de ir a la tienda, a leer las etiquetas de los alimentos y seleccionar alimentos nutritivos se obtienen resultados positivos en la lucha contra la inseguridad alimentaria”, concluye Kaiser.

Las personas interesadas en las clases gratuitas de nutrición de Extensión Cooperativa de la UC pueden comunicarse con su [oficina local de Extensión Cooperativa](#).

Otros temas relacionados:

[Combatiendo la obesidad infantil en el Valle Central.](#)

[Otorgan 4.8 millones para la lucha contra la obesidad infantil.](#)

[La obesidad es un mayor riesgo entre hijos de inmigrantes latinos.](#)

Tags: [Alimentos y nutricion](#) (1571), [Boletines de Prensa](#) (863)

Recent Posts

La guerra comercial entre China y EEUU podría costar millones de dólares a la agricultura de California
September 30, 2024

Nuevo estudio permite calcular el costo de producción de las zarzamoras
August 27, 2024

UC ANR recibe reconocimientos en la conferencia ACE en Salt Lake City
July 9, 2024

Recent Comments

No Comments available.

Top Tags

- Radio Noticias
- Alimentos y nutricion
- Asuntos del consumidor
- Boletines de Prensa
- Salud
- Agricultura
- Diabetes, Obesidad
- Capsulas informativas
- Seguridad
- Para fin de año
- Incendios
- Seguridad agricola
- Jardinería
- Protéjase contra el calor
- Cuidado de los alimentos



/ **RSS** 

Get the latest Blog Feed Via RSS

Login

Agriculture and Natural Resources, University of California. • All contents copyright©2024 Regents of the University of California. All rights reserved.
Nondiscrimination Statement Get Adobe Flash Get Adobe Acrobat Reader