



TEMA DEL MES

COMER BIEN PARA NO MORIR



COORDINADORES EXTERNOS: Martha Elena García y Guillermo Bermúdez, periodistas especializados en alimentación calmil.comunicacion@gmail.com



Colaboradores y técnicos del Proyecto Milpa Sustentable en la Península de Yucatán.

El virus y los eternos sobrevivientes

Durante la guerra civil española mi abuela, que era obrera y vivía en la martirizada Barcelona de los bombardeos y el hambre, iba de vez en cuando a los campos cercanos a traer valiosas patatas, cebollas y tomates que le daba una familia de payeses a los que conocía. “Antes eran los más pobres, ahora la pasan mejor que nosotros”, decía mientras extendía su tesoro sobre la mesa de la cocina.

Tenaz sobreviviente de todas las desgracias, el campo resiste. El comportamiento de la agricultura y de las sociedades rurales durante esta pandemia está confirmando la idea de que en los campesinos tenemos una valiosa reserva civilizatoria; un modo resiliente de vivir que cobra particular relevancia cuando a resultados del virus el orden dominante se cimbra y tambalea. Todo indica que el campo se sobrepone a la adversidad mejor que otros sectores.

Aunque de momento es difícil generalizar pues estamos en medio de la tormenta, me parece útil consignar lo que por hoy son observaciones puntuales, pero quizá se transformen tendencias: regreso al campo y a la producción alimentaria, fortalecimiento de la defensa integral del modo de vida campesino.

Porque interactúo con un grupo de investigadores que trabajan en el agro y por fortuna no han perdido el contacto, he podido constatar de manera casuística que este año la gente sembró igual o más que en años anteriores.

Regreso al campo

La suspensión de actividades económicas no esenciales, como necesaria y pertinente medida de mitigación, no paró los trabajos campesinos. No solo porque sembrar y cosechar alimentos es esencial, sino también porque los procesos productivos agrícolas son estacionales y suspender o posponer una actividad es perder un año completo y arriesgar el deterioro del recurso productivo. Y finalmente porque los campesinos pequeños y medianos, como los cuentapropistas urbanos, viven de lo que obtienen de su esfuerzo cotidiano y detener o interrumpir la producción es quedarse sin ingresos. De modo que este año la gente que de por sí sembraba sembró, y algunos sembraron más que el año pasado.

En otros casos, familias campesinas que se sostenían total o parcialmente con ingresos provenientes de empleos

asalariados desarrollados fuera de la unidad en actividades como la construcción o el turismo que por la pandemia se suspendieron o cancelaron, emplearon la capacidad de trabajo ahora disponible en recuperar o intensificar su producción agrícola de autoconsumo.

Algunos pequeños productores comerciales de bienes no directamente alimentarios como el café o el cacao, preocupados porque debido a la recesión es previsible que se reduzca el consumo y con él los precios, intensificaron el aprovechamiento de los otros productos de las huertas diversificadas y restablecieron o incrementaron su producción milpera de autoabasto. Esto último también para reducir el riesgo de contagio concurrendo lo menos posible a los mercados locales para proveerse de alimentos.

Individuos o familias de origen rural que vivían y trabajaban en ciudades y que perdieron su empleo o su fuente de ingresos, regresaron a sus pueblos y recrearon o fortalecieron la economía agrícola que habían abandonado.

Pequeños y medianos agricultores de riego que producen hortalizas para la venta y que durante la pandemia vieron incrementada la demanda de sus compradores –por ejemplo, de tiendas departamentales– intensificaron aun más las siembras y acortaron los ciclos para aprovechar la bonanza ocasionada por la pandemia.

Esto y el buen temporal, hacen pensar que paradójicamente el terrible año de la pandemia será un buen año agrícola. Tanto en lo tocante a la producción que sale al mercado y es medible como en la estadísticamente menos visible, pero muy importante que se autoconsume.

Como sucede en las guerras y en las crisis económicas, en la presente emergencia sanitaria al campo le está yendo menos mal que a otros sectores, sobre todo en lo tocante al impacto de sus secuelas socioeconómicas. Lo que nos remite a que en lo productivo, la agricultura acostumbra tener un comportamiento contra cíclico (los datos más recientes del INEGI indican que lo está teniendo) y a que en lo social, el mundo rural es más resiliente que el urbano.

Si estas observaciones puntuales se consolidaran como tendencia, estaríamos ante un proceso más o menos intenso y más o menos duradero de recampesinización. Regreso a prácticas ancestrales que no sería sorprendente pues por una parte, producir para comer es un recurso que aun los campesinos más comerciales no olvidan, y por otra es sabido que para la gente de origen rural el

pueblo natal ha sido siempre retaguardia y red de protección frente a la desgracia, sea esta familiar, nacional o como ahora, global.

Otras señales del mismo *revival* de lo rústico, se encuentran en la reactivación de la agricultura urbana en grandes ciudades como Guadalajara y el comportamiento de las remesas que envían los mexicanos residentes en Estados Unidos; transferencias que contra todas las previsiones, este año crecieron notablemente. Y es claro para mí que enviar dinero a las familias del país de origen, muchas de ellas rurales, es un reflejo cultural netamente campesino, aunque las manden quienes en el país de adopción viven en ciudades y trabajan en la industria o los servicios.

Defensa integral del modo de vida campesino

Otra respuesta a la pandemia casuísticamente observable y que quizá pueda volverse tendencia, es que organizaciones que hasta hace poco centraban sus movilizaciones en torno a objetivos muy específicos como la defensa de sus territorios amenazados por minas, presas, carreteras, desarrollos turísticos..., ahora están ampliando el espectro de la lucha a otras dimensiones de su problemática; cuestiones también estratégicas pero que hasta hace unos meses eran menos visibles o menos movilizadoras como la salud y la producción de alimentos, de las que igualmente depende la vida y que hoy se vuelven claramente prioritarios.

Decía un dirigente de una organización de la Sierra Nororiental de Puebla: “Ayer nos movilizábamos principalmente en defensa de los territorios del entorno, hoy luchamos también por la salud del cuerpo como nuestro primer territorio”. Y es que en la sierra poblana las grandes asambleas regionales que en número de treinta y dos habían sido el eje de la lucha contra mineras e hidroeléctricas, están por el momento suspendidas por razones sanitarias; además de que la presión de las corporaciones –que no va a desaparecer– ha disminuido un poco porque la recesión y la baja de los precios de los minerales no anuncia buenos tiempos para la minería.

Más que un cambio de tema movilizador lo que estamos viendo es el reconocimiento, favorecido por la pandemia, de la multidimensionalidad e integralidad de la lucha por preservar el modo de vida campesino. Lucha que no se agota en los combates monotemáticos contra tal o cual “megaproyecto” y por conservar el control sobre los territorios, sino que incluye también la preservación o creación de las condiciones que hacen posible la reproducción de las comunidades en dichos territorios: la salud, la alimentación, la cultura, la seguridad, la economía...

Dicho de otra manera, en algunos casos la pandemia está haciendo evidente que defender el territorio tiene poco sentido si no se trabaja también por hacerlo habitable y apropiárselo productivamente. De modo que, aunque en cada momento tenga prioridades, la lucha campesina ha de ser multilateral e integradora..., como lo es la propia vida.

La preservación e incremento de la producción alimentaria y de autoabasto, el ocasional regreso al campo, y el creciente reconocimiento de que la defensa del modo de vida campesino ha de ser integral, son estrategias de resistencia frente a la adversidad en las que se sustenta la proverbial capacidad de las comunidades rurales para sobreponerse a las contingencias.

Resiliencia probada, que la crisis sanitaria y los severos retrocesos socioeconómicos provocados por la pandemia ponen en primer plano. Hoy más que nunca es evidente que el futuro depende de nuestra capacidad de recuperarnos de los golpes y levantarnos de la lona. Y los campesinos, los eternos sobrevivientes, son expertos en enconchase y seguir de pie por desigual que sea la pelea. •

A. Martha

Etiquetado de Advertencia Mexicano

(desarrollado por un grupo de expertos de más de 30 instituciones de salud y educación, basado en el sistema chileno, avalado por OPS/OMS, UNICEF y FAO)



CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

CONTIENE CAFEÍNA EVITAR EN NIÑOS

**Declaración Nutricional**

Porciones por envase: Aprox. ___	Por 100 g	Por PORCIÓN (___ g)
Contenido Energético	___ kcal (___ kJ)	___ kcal (___ kJ)
Proteínas	___ g	___ g
Grasas totales	___ g	___ g
Grasa saturada	___ g	___ g
Grasa trans	___ mg	___ mg
Hidratos de Carbono Disponibles	___ g	___ g
Azúcares	___ g	___ g
Azúcares Añadidos	___ g	___ g
Fibra dietética	___ g	___ g
Sodio	___ mg	___ mg
Información adicional		___mg, µg o % de VNR
Contenido Energético por envase (___g): ___ kcal (___kJ)		

Adiós etiquetado engañoso: hola #EtiquetadoClaroYa

Simón Barquera Director del Centro de Investigación en Nutrición y Salud del Instituto Nacional de Salud Pública, @sbarquera

Por fin, los mexicanos contamos con información clara para tomar decisiones más saludables: el nuevo etiquetado. Tras muchos años de trabajo, cristaliza el esfuerzo de dotar a la población con esta útil herramienta para evaluar rápido la calidad de los alimentos.

La obesidad y la mala alimentación se han vuelto dos de los problemas más importantes de salud en el mundo. En 2010, diversas compañías de refrescos y alimentos adoptaron el sistema de etiquetado denominado Guías Diarias de Alimentación o GDAs, que años antes en Europa crearon distintas transnacionales, ante la inminente intención de los organismos de salud de utilizar los empaques para orientar las elecciones hacia una dieta saludable.

En 2013, en México estas compañías convencieron a la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris) de convertir su sistema en parte de una Norma Oficial Mexicana (NOM-051), lo que oficializó su estrategia.

Con sólo ver que los fabricantes de comida chatarra eran quienes impulsaban ese sistema, habría bastado para sospechar que con él no se lograrían elecciones de consumo más saludables. Además, dos estudios, uno en población alemana y otro con estudiantes mexicanos de nutrición, demostraron las dificultades para comprenderlo. Aun así, Cofepris publicó la norma de la mano de la industria, con el respaldo de cuantiosos fondos públicos para

la campaña “Checa y Elige”, con la que, argumentaban, la gente aprendería a usar el etiquetado.

En 2016, tras la campaña “educativa”, se evaluó la comprensión de las GDAs en una muestra representativa nacional. Los resultados mostraron que menos de 14% de la población interpretaba correctamente las etiquetas, pese a lo cual el Observatorio Mexicano de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (OMENT), presidido por el secretario de Salud, no tomó acción correctiva alguna, sin importar que había declarado la emergencia epidemiológica. Desde entonces, se han publicado más de una docena de estudios en revistas científicas con conclusiones similares.

¿Por qué es engañoso el etiquetado de GDAs?

Este sistema, diseñado para expresar el porcentaje de azúcar, grasa y sodio (sal) que una persona podría consumir a diario, tiene importantes fallas:

- 1) Se basa en una dieta promedio de 2 000 calorías, cantidad superior a la requerida por gran parte de la población, en especial la infantil, por lo que lejos de “guiar” adecuadamente, fomenta un mayor consumo o genera la impresión de que los porcentajes de estos ingredientes son bajos.
- 2) Recomienda 90 gramos de azúcar diarios, casi el doble del límite máximo propuesto por la Organización Mundial de la Salud, por lo que todos los porcentajes de azúcar de

la comida chatarra están subestimados; hace creer que se puede consumir mucho más, lo cual resulta muy dañino.

- 3) Muestra porcentajes para cada ingrediente por empaque y cuántas porciones contiene (por ejemplo, una bolsa de papas fritas puede declarar 11.3 porciones); así, se requieren operaciones matemáticas para saber el porcentaje por porción, lo que gran parte de la población ignora cómo hacer.
- 4) Las presentaciones emplean porciones arbitrarias, que a veces no corresponden al consumo habitual (por ejemplo, en los cereales azucarados la porción es de 30 g y el consumo habitual en niños suele ser mayor a 60 g).

El etiquetado de octágonos negros de advertencia se implementó en Chile hace algunos años y una evaluación muy rigurosa demostró la reducción en el consumo de alimentos malsanos. En México,

un grupo de expertos académicos, con apoyo de los institutos nacionales de salud, universidades e instituciones de alto nivel, además de la OPS/OMS, la UNICEF y más de 40 organizaciones de la sociedad civil y de sociedades profesionales, construyó una propuesta con base en ese sistema.

Para que el nuevo etiquetado reemplazara al sistema GDAs, el poder legislativo aprobó la modificación de la Ley General de Salud. De inmediato, la Dirección General de Normas de la Secretaría de Economía y Cofepris realizaron una revisión transparente de la NOM-051, con la presencia y voz de la academia y la sociedad civil, logrando el consenso de la mayoría de los participantes.

¿Cómo funciona el nuevo etiquetado?

Sobre los productos procesados aparecen diferentes octágonos que, con base en los criterios internacionales de la OPS/OMS, advierten los niveles excesivos de 1) azúcar, 2) grasa saturada,

3) grasas trans, 4) sodio y 5) calorías. Además, incluye dos leyendas precautorias: “contiene edulcorantes, no recomendable en niños” y “contiene cafeína, evitar en niños”.

Respecto a la “microcharra”, a diferencia de otros países, en México lleva un pequeño octágono con el número de sellos que le correspondan, un elemento fundamental, pues la población infantil es quien más la consume.

Para más información, la tabla posterior muestra la cantidad de ingredientes en unidades estándar (100 g o 100 ml), sea microcharra o empaque familiar. Así, el consumidor puede comparar e identificar rápido qué producto tiene mayor cantidad proporcional de ingredientes nocivos a la salud; incluso los diferentes tipos de azúcares deben estar todos juntos, en orden ascendente y en la cantidad total (antes se disimulaban en la lista de ingredientes).

Los sellos posibilitan reflexionar sobre los ingredientes nocivos a la salud en los comestibles, y preferir alimentos frescos y naturales y productos sin sellos o con el menor número de éstos. Las compañías de comida chatarra reformularon en unas cuantas semanas buena parte de su portafolio para evitar ostentar tantos sellos. Esto representa un beneficio inmediato para la población, que no logró el otro etiquetado en diez años.

Obviamente, esta estrategia no resolverá por sí sola la obesidad en México; sin embargo, como herramienta informativa ayudará, en gran medida, a que la población opte por decisiones más saludables. Simplifica, además, otras regulaciones. Por ejemplo, será más fácil identificar qué productos no deben estar en escuelas o desarrollar publicidad dirigida a niños y permitirá instrumentar estrategias de orientación alimentaria.

Pese a haber firmado acuerdos en el proceso de aprobación de la NOM-051, las transnacionales se han amparado para no proporcionar esta información a los mexicanos; argumentan sin evidencias un impacto económico negativo. En Chile la evaluación no encontró afectaciones de este tipo. Al haber alrededor de una quinta parte de productos procesados sin sellos y gran cantidad de alimentos básicos que carecen de ellos por ser saludables, se generarán oportunidades en el mercado para que el consumidor prefiera alimentos sanos y productos sin exceso de ingredientes nocivos a la salud.

Si con esta medida se logra en promedio una reducción de 37 calorías diarias per cápita, equivalente a tan sólo la cuarta parte de una lata de refresco, en cinco años habría ahorros por alrededor de 39 mil millones de pesos. Esto sería una gran contribución a la salud pública y el bienestar de los mexicanos. •





El nuevo etiquetado en México, también es un asunto económico

Katia Yetzani García Maldonado El Poder del Consumidor

Ahora que ya comenzamos a ver productos con sellos en sus empaques, notamos que han despertado el interés de muchas personas, lo cual hace que empiece a haber una reflexión sobre el objetivo de esta medida implementada por nuestro gobierno reciente.

Al ver los sellos en los productos con cantidades excesivas de calorías, azúcares, grasas

y sodio, lo primero que nos viene a la mente es que se trata de un tema de salud, lo cual es cierto; pero muchas veces no tenemos presente que la salud y la economía van de la mano, y que ambas son esenciales para el desarrollo y el bienestar social.

Muy seguramente se preguntarán, ¿qué tiene que ver el nuevo etiquetado de advertencia con la economía de nuestro país?

Las empresas transnacionales de alimentos y bebidas dirán que el nuevo etiquetado les ocasionará una gran pérdida de dinero, pero no nos dicen que la obesidad nos cuesta 5.3% del PIB del país, es decir, ¡1.3 billones de pesos!, y que estos costos los estamos pagando todas y todos los mexicanos con nuestros impuestos.

Esta impactante suma de dinero contempla tanto los costos para la atención de la obesidad, como los derivados de la pérdida de productividad de las personas, que al desarrollar alguna enfermedad ocasionada por la obesidad tienen que ausentarse de sus empleos, o incluso dejan de trabajar por su condición de salud.

Además, el costo de la obesidad en México es diez veces mayor que el presupuesto total de la Secretaría de Salud y rebasa el presupuesto del ISSSTE y del IMSS juntos, lo cual nos habla de la falta de

recursos con los que cuenta el país para hacer frente a la obesidad y a todas sus complicaciones. Por eso, muy tristemente, muchas personas tienen que pagar de su bolsillo los medicamentos, las consultas, los estudios, etc., que necesitan para atender su enfermedad.

Si no se llevan a cabo acciones contundentes para frenar la obesidad, estos costos seguirán aumentando. Por ello, el nuevo etiquetado de advertencia es un elemento indispensable para frenar el alto consumo de productos ultraprocesados que han invadido todos nuestros espacios, desplazando el de alimentos del campo y ocasionando en gran medida la obesidad.

El nuevo etiquetado de advertencia representa un gran avance en materia de salud, e incluso recientemente fue premiado por las Naciones Unidas como un elemento clave para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles, como la obesidad. Sin embargo, al mismo tiempo, también contribuirá al desarrollo económico y la competitividad del país, al evitar pérdidas de recursos para el gobierno y para las familias mexicanas.

¡Defendamos el nuevo etiquetado por nuestra salud y nuestra economía! •

Las empresas transnacionales de alimentos y bebidas dirán que el nuevo etiquetado les ocasionará una gran pérdida de dinero, pero no nos dicen que la obesidad nos cuesta 5.3% del PIB del país, es decir, ¡1.3 billones de pesos!

La Jornada *del campo*

Suplemento informativo de *La Jornada*

17 de octubre de 2020
Número 157 • Año XII

COMITÉ EDITORIAL

Armando Bartra
Coordinador

Enrique Pérez S.
Hernán García Crespo
Milton Gabriel Hernández García

CONSEJO EDITORIAL

Gustavo Ampugnani, Cristina Barros, Armando Bartra, Eckart Boege, Marco Buenrostro, Alejandro Calvillo, Beatriz Cavallotti, Fernando Celis, Susana Cruickshank, Gisela Espinosa Damián, Francisco López Bárcenas, Cati Marielle, Yolanda Massieu Trigo, Julio Moguel, Luisa Paré, Enrique Pérez S., Víctor Quintana S., Héctor Robles, Eduardo Rojo, Lourdes E. Rudiño, Adelita San Vicente Tello, Carlos Toledo, Víctor Manuel Toledo y Antonio Turrent.

Publicidad
jornadadelcampo@gmail.com

Diseño Hernán García Crespo

La Jornada del Campo, suplemento mensual de *La Jornada*, editado por Demos, Desarrollo de Medios, SA de CV; avenida Cuauhtémoc 1236, colonia Santa Cruz Atoyac, CP 03310, alcaldía Benito Juárez, Ciudad de México. Tel: 9183-0300. Impreso en Imprenta de Medios, SA de CV; avenida Cuitláhuac 3353, colonia Ampliación Cosmopolita, alcaldía Azcapotzalco, Ciudad de México. Tel: 5355-6702. Prohibida la reproducción total o parcial del contenido de esta publicación, por cualquier medio, sin la autorización expresa de los editores. Reserva de derechos al uso exclusivo del título *La Jornada del Campo* número 04-2008-121817381700-107.

twitter.com/jornadadelcampo
facebook.com/La Jornada del Campo
issuu.com/la_jornada_del_campo

OPINIONES, COMENTARIOS Y DUDAS
jornadadelcampo@gmail.com



Imagen de portada: *La Jornada del Campo*

Rumbo al sistema agroalimentario que necesitamos: GISAMAC

Cecilia Elizondo Secretaria Técnica del GISAMAC, académica de ECOSUR coordinacion.gisamac@semarnat.gob.mx celizond@ecosur.mx

Al evidenciarse que las personas con enfermedades relacionadas al sobrepeso y obesidad son más vulnerables a la COVID-19, a través de la cantidad de defunciones en México, la pandemia puso al desnudo con toda crudeza la gravedad de la epidemia de malnutrición que aqueja al país. Aunque la alimentación debiera ser siempre motor del desarrollo y no de deterioro de la salud, las políticas públicas de las últimas tres décadas quebrantaron el sistema agroalimentario.

Las prácticas agrícolas predominantes generaron costos ambientales significativos, afectando cuerpos de agua, estabilidad climática, control natural de plagas, polinización, salud del suelo, y comprometieron los servicios ecosistémicos de los que dependen los sistemas productivos.

En vez de impulsar el acceso equitativo a alimentos sanos, se favoreció el de comestibles de baja calidad. Ello causó la epidemia de malnutrición que afecta a la mayoría de los mexicanos: por un lado, desnutrición; por otro, sobrepeso y obesidad, que muestran la desigualdad extrema y pobreza que padece gran parte de la población.

Es imperativo cambiar este escenario, pues amenaza con colapsar el sistema sanitario por los exorbitantes costos públicos y privados que ocasionan las enfermedades crónicas derivadas de la mala nutrición, que agudizan la pandemia.

Conscientes de que la soberanía y seguridad alimentaria son desafíos a enfrentar desde un nuevo paradigma, con la participación de la población rural, urbana, la sociedad civil y los organismos internacionales, las secretarías de Salud y Agricultura convocaron el 14 de febrero de 2019 a una reunión intersectorial. Desde el inicio, se propusieron construir un marco institucional que permitiera desarrollar iniciativas transversales para impulsar un sistema agroalimentario justo, saludable, sustentable y competitivo. Así se estableció el Grupo Intersectorial de Salud, Alimentación, Medio Ambiente y Competitividad (GISAMAC).

En junio de 2020, el presidente Andrés Manuel López Obrador

instruyó a la Secretaría del Medio Ambiente y Recursos Naturales coordinar el diseño y puesta en marcha del Programa Especial para un Sistema Alimentario Justo, Saludable y Sustentable, con el apoyo del GISAMAC; con él se busca transformar el sistema agroalimentario y favorecer el desarrollo social inclusivo, sustentable y biocultural de los territorios. Se plantea promover una transición agrícola y alimentaria, necesaria frente a las externalidades negativas del sistema agroalimentario globalizado imperante, reconociendo que nuestros campesinos son agentes innovadores y resilientes, sujetos de derechos plenos, ricos en saberes.

El Programa Especial, que busca armonizar las políticas públicas del Ejecutivo Federal mediante una visión sistémica e integral, tiene cuatro objetivos específicos:

1. Incrementar la producción nacional de productos básicos y estratégicos para contribuir al autoabasto campesino e indígena y a la autosuficiencia alimentaria, con prácticas cooperativas, orientadas a la sustentabilidad, que fomenten la producción local de semillas y otros bioinsumos.
2. Incentivar la eficiencia en el procesamiento, distribución y comercialización de alimentos saludables, priorizando a los productores de pequeña y mediana escala, el sector social de la economía y la producción agroecológica y sustentable, mediante mecanismos incluyentes, justos y sostenibles.
3. Mejorar el acceso físico y económico de todas las personas a dietas saludables y sostenibles, y culturalmente adecuadas en el territorio nacional.
4. Contribuir a reducir la prevalencia de sobrepeso, obesidad y desnutrición, mediante el fomento de hábitos de alimentación saludables.

Integrado por ocho secretarías (Semarnat, Salud, Sader, Bienestar, Economía, SEP, Cultura y STPS), así como por el Conacyt, el INPI, la Procuraduría Agraria y las entidades sectorizadas de cada dependencia, además de contar con un conjunto de exper-

tos, el GISAMAC coordina y da seguimiento a 18 Grupos de Trabajo, que se encargan de diseñar y ejecutar las estrategias establecidas en el Programa Especial, con la colaboración de organizaciones de la sociedad civil y de instituciones internacionales.

En síntesis, en el GISAMAC empieza a cristalizar una visión articulada y compleja del sistema alimentario justo, saludable, sustentable y competitivo necesario para revertir los costos ambientales y a la salud a que nos condujeron tres décadas de políticas que no favorecían a las mayorías. •



La pura verdura. Guillermo Bermúdez

GRUPOS DE TRABAJO

SECRETARÍA A CARGO	NOMBRE DEL GRUPO DE TRABAJO
Secretaría de Salud	Salud escolar / Alimentación escolar saludable
	Canasta normativa, guías alimentarias y programación de dietas saludables
	Alimentación complementaria infantil, suplementación y fortificación
	Política fiscal y salud alimentaria
	Producción y promoción de verduras
	Etiquetado frontal de alimentos, publicidad dirigida a niños y reformulación de productos
Semarnat Sader	Producción de alimentos, Programa de Transición Agroecológica y Bioinsumos
Semarnat / Sader / Bienestar	Fortalecimiento de los sistemas cafetaleros
Secretaría Ejecutiva de Cibigem Semarnat	Maíz y soya transgénicos / Organismos Genéticamente Modificados
Cofepris Semarnat	Plaguicidas altamente tóxicos (glifosato, paraquat y neonicotinoides, entre otros)
Semarnat	Polinizadores
	Agua potable para todos
	Pérdida y desperdicio de alimentos
Sader	Aflatoxinas en la cadena agroalimentaria
	Hidroarsenicismo y sobreexplotación de acuíferos
	Distribución y compras gubernamentales de alimentos saludables
	Cannabis
	Ley reglamentaria del derecho a la alimentación
	Presencia de clenbuterol, antibióticos y suplementos en la cadena de producción y consumo

Paquete de acciones para una alimentación saludable y sostenible

Juan Ángel Rivera Dommarco Director del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), y Gabriela García Chávez, Centro de Investigación en Nutrición y Salud, INSP

La buena alimentación es el pilar fundamental de la salud y del desarrollo de capacidades a lo largo de la vida. Una alimentación insuficiente en calidad o cantidad, especialmente durante la gestación y los primeros años de vida, lleva a la desnutrición. La mala alimentación es también el principal factor relacionado con el desarrollo de sobrepeso y obesidad.

México no ha superado la desnutrición y las prevalencias de obesidad son de las más altas en el mundo. Existe clara evidencia de que la obesidad aumenta el riesgo de complicaciones y muerte por Covid-19, por lo que la pandemia ha reforzado la necesidad de prevenir la obesidad y sus comorbilidades.

Nuestro sistema alimentario ha sido incapaz de erradicar la inseguridad alimentaria y la desnutrición (altamente prevalentes en México); está propiciando una epidemia de obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles

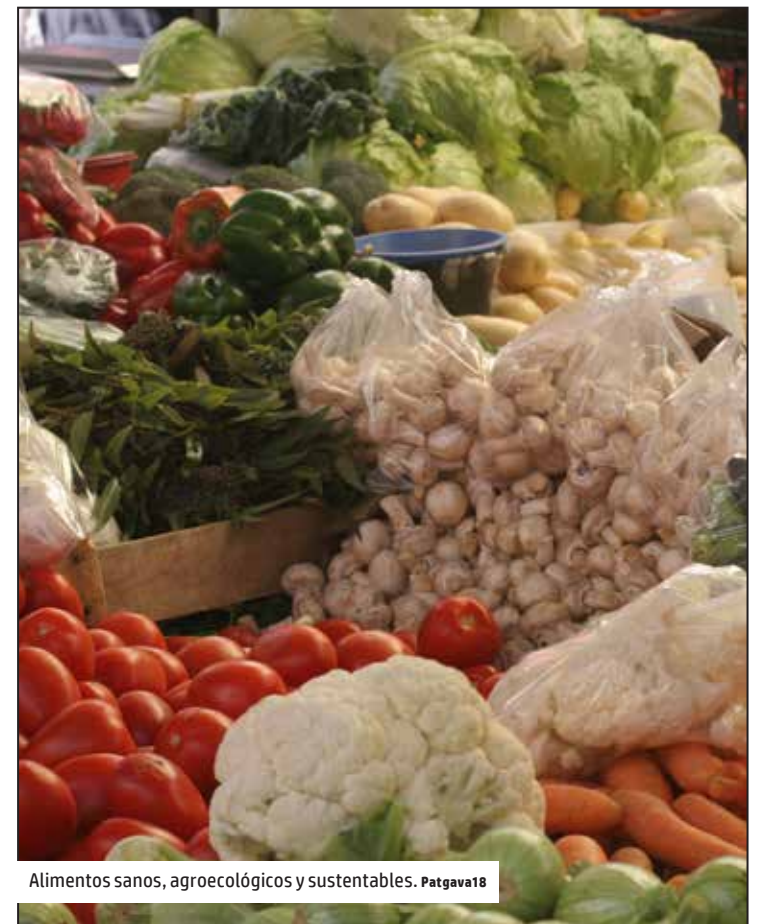
(principales causas de muertes prevenibles), y ha contribuido a la degradación de nuestro ambiente. Por tanto, urge crear un sistema alimentario saludable, sostenible y que favorezca a la equidad.

Para prevenir la mala nutrición debemos modificar nuestra dieta, aumentando el consumo de verduras, frutas, frijoles y otras leguminosas y cereales de grano entero, como la tortilla tradicional, y disminuyendo el consumo de harinas refinadas, carnes rojas, embutidos y, particularmente, de bebidas azucaradas y alimentos ultraprocesados (altos en azúcares, grasas saturadas y sodio), cuyo consumo es necesario reducir en forma drástica.

A fin de lograr esta meta, se requieren acciones con un enfoque multisectorial y sistémico que deben aplicarse en nuestro sistema alimentario, educativo, de salud y en el entorno alimentario, con el apoyo de una campaña educativa. Este paquete integral

comprende diversas acciones, algunas de ellas en proceso de ser diseñadas o implementadas, e incluye:

- I. Sistema alimentario: Fomentar la producción de alimentos saludables por pequeños productores agropecuarios, con técnicas de producción agroecológica, su distribución y abasto. Propiciar el procesamiento mínimo de alimentos, reducir su desperdicio y aplicar estándares nutricionales y ambientales en las compras gubernamentales de alimentos.
- II. Sistema escolar: Convertir a las escuelas en espacios que promuevan la salud y la actividad física para que contribuyan a la prevención y el control de la mala nutrición. Asegurar la venta de alimentos y bebidas saludables y evitar las que no lo son, así como garantizar la disponibilidad de agua potable y promover la actividad física durante el recreo y en las clases de educación física.
- III. Sistema de Salud: Dado que la gestación y los primeros dos



Alimentos sanos, agroecológicos y sustentables. Patgava18

años de vida (primeros mil días de vida) es un periodo crítico de formación de hábitos de alimentación y, por lo tanto, considerado clave para prevenir la desnutrición y la obesidad, las acciones en este grupo de edad se diferencian de las de otras etapas de la vida.

A. Acciones en los primeros mil días de vida: Servicios de atención prenatal para lograr embarazos saludables, promoción de lactancia materna exclusiva hasta los seis meses y continuada a los dos años o más, así como alimentación complementaria libre de alimentos no saludables. Proveen de suplementos nutricionales a los niños que lo requieran y de servicios universales de control del niño sano y vacunación.

C. Acciones de promoción de una buena nutrición y prevención, y tratamiento de obesidad a partir de los dos años mediante consejería alimentaria, tratamiento de la obesidad y prevención secundaria de comorbilidades. Entorno alimentario: Impuestos a alimentos y bebidas con baja calidad nutricional, etiquetado

frontal de advertencia, restricción de la publicidad de alimentos dirigida a niños, niñas y adolescentes y promoción de actividad física en el transporte, recreación y trabajo.

D. Comunicación y orientación alimentaria: Actualización de guías alimentarias que promuevan dietas saludables y con bajo impacto ambiental, basadas en alimentos predominantemente no procesados, asequibles y culturalmente pertinentes, que se difundan mediante los sistemas de salud y escolar, así como en campañas de comunicación en medios masivos.

Para la prevención y el control de la obesidad es indispensable aplicar el paquete integral de acciones. Ninguna acción aislada, por sí sola, es suficiente; es la suma de los efectos de cada uno de los componentes del paquete lo que dará los resultados esperados.

Si queremos que los mexicanos de la siguiente generación sean personas sanas, viviendo en un planeta sano, debemos todos contribuir a la aplicación de este paquete. •



Existe clara evidencia de que la obesidad aumenta el riesgo de complicaciones y muerte por Covid-19, por lo que la pandemia ha reforzado la necesidad de prevenir la obesidad y sus comorbilidades.



Desmontar el universo de la chatarra. Patgava18

Enmendar las políticas públicas suicidas del pasado

Abelardo Ávila Investigador de ciencias médicas, Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán

Al iniciar el siglo XX, un grupo de investigadores dedicados a la nutrición comunitaria teníamos la desoladora sensación de que se generaba el peor de los mundos posibles en alimentación y salud de los mexicanos. Veinte años de neoliberalismo lograron devastar el valioso sistema agroproductivo campesino, preservado precariamente por una resistencia admirable, pero con altos costos sociales: pobreza, desnutrición, marginación.

Según el discurso hegemónico, estos males eran producto del sistema agrícola atrasado. La alternativa eran los agronegocios: grandes utilidades económicas para la industria alimentaria con el uso intensivo de maquinaria, combustibles, agroquímicos, insecticidas y semillas transgénicas.

Este modelo agotó tierras, arrasó reservas ecológicas y acuíferos, contaminó con gases invernadero. Sus productos atraviesan el planeta, dejando una cauda de desechos y basura contaminante acumulada en inmensas ínsulas, terrestres y marítimas.

Peor aún. En 1992 el gran investigador mexicano Adolfo Chávez, recientemente galardonado con la máxima presea nacional al mérito en salud, advertía que los cambios en la alimentación, con un gran consumo de productos ultraprocesados, empezaban a producir graves daños en la salud, y eso nos conduciría a una catástrofe epidemiológica, en el corto y mediano plazos.

En especial los mexicanos éramos muy vulnerables. Nuestros prodigiosos genes amerindios, armonizados metabólicamente en el proceso de domesticación del teozintle-maíz, el frijol y demás alimentos de la milpa, que habían permitido el éxito demográfico mesoamericano antes de la conquista española, eran “riesgosos” cuando quienes los portaban se alimentaban con comida chatarra. También supimos que el mecanismo de programación metabólica que favorecía la sobrevivencia de los niños desnutridos durante las primeras etapas de la vida, se volvía un grave factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles en un ambiente obesogénico.

Reconocimos que los alimentos chatarra inundaban el mercado nacional y afectaban en especial a la población en pobreza, la cual incrementaba a una velocidad inaudita la prevalencia de obesidad y enfermedades asociadas: diabetes, hipertensión, cardiopatías, tumores malignos y un largo etcétera, sin poder acceder a diagnóstico y atención médica oportunos ante el colapso del sector salud, devastado igualmente por las políticas neoliberales.

Muchas medidas de política pública, que hoy resultarían absurdas y suicidas, fueron reivindicadas como las que nos llevarían a la modernización y el progreso. Ante la abrumadora evidencia científica del riesgo epidemiológico, el libre mercado se impuso y no fue posible

regular la publicidad ni la venta de los comestibles chatarra, informar ampliamente a la población, promover los sistemas agroecológicos de producción y distribución de alimentos saludables, e imponer cargas fiscales proporcionales a la magnitud del daño a la salud.

Todo lo contrario: se dejó que la industria refresquera y de comestibles chatarra controlara los programas de gobierno de “salud alimentaria”; se le dieron privilegios fiscales desmesurados; se le otorgó el control del agua y el espacio escolar; se consintió una perversa publicidad engañosa dirigida a niños, aprovechando su vulnerabilidad; se le permitió la contratación deducible de impuestos de cabilderos y líderes de opinión, así como sobornar a legisladores y funcionarios pú-

blicos para tenerlos a su servicio; se pagó a “científicos” para decir que no había alimentos malos ni evidencia científica de que sus productos dañaran a la salud; se estimuló que las transferencias económicas de los programas sociales se destinaran a comprar comestibles chatarra...

Durante la primera década del siglo XXI nos convertimos en el primer lugar en el consumo de bebidas azucaradas y comida chatarra, en obesidad infantil, en crecimiento de las enfermedades asociadas con la obesidad, en abandono de la lactancia materna, en exposición infantil a publicidad de alimentos no saludables. Así llegamos a 350 mil muertes anuales asociadas con la mala alimentación.

Mientras tanto, la evidencia científica se acumulaba, develando los mecanismos del daño asociado con la obesidad: formación de moléculas hiperreactivas que dañan tejidos, células y material genético; glicosilación de proteínas que activan procesos inflamatorios anómalos generalizados y de resistencia a la insulina que, conjuntamente, desencadenan los múltiples daños orgánicos del síndrome metabólico, alteración de la replicación del material genético y daño a los mecanismos inmunológicos que nos protegen contra tumores malignos e infecciones...

Y llegó la pandemia de Covid-19. Sabíamos que era inevitable su llegada, porque nuestra insensatez ecocídica favorece el intercambio viral con otras especies. Por ello enfrentaremos repetidas epidemias de este tipo.

El destino nos alcanzó en el peor de los escenarios epidemiológicos: un sistema de salud devastado y una población extensamente dañada en su resistencia inmunológica por la desnutrición y la obesidad. Teníamos claro que la letalidad por Covid-19 sería muy elevada, al sobrelaparse con la pandemia de daño metabólico que asola a México desde el inicio del nuevo siglo.

No todo es desolación: la larga resistencia campesina y de la sociedad civil ha articulado una sólida propuesta de reforma al sistema alimentario mexicano, que debe conjuntarse con la necesaria reforma estructural del sistema nacional de salud para conjurar la amenaza de pandemias futuras. •

En 1992 el gran investigador mexicano Adolfo Chávez, recientemente galardonado con la máxima presea nacional al mérito en salud, advertía que los cambios en la alimentación, con un gran consumo de productos ultraprocesados, empezaban a producir graves daños en la salud, y eso nos conduciría a una catástrofe epidemiológica, en el corto y mediano plazos.

Descolonizar de la tierra a la mesa... y hasta el paladar

Guillermo Bermúdez y Martha Elena García Periodistas especializados en alimentación gbermudezoom@gmail.com calmil.comunicacion@gmail.com

Muchos clamábamos desde hace años por un sistema alimentario no sólo saludable, sino además sustentable, justo y culturalmente adecuado. Así que aunque tardó, celebramos el lanzamiento de la “Estrategia Integral para una Alimentación Saludable, Justa y Sustentable”, porque más allá de complementar la forma en que el gobierno afronta la pandemia por coronavirus, representa también un elemento central de la acción “para enfrentar un problema de mala nutrición de carácter estructural”, como expuso Víctor Suárez en la conferencia de prensa vespertina en Palacio Nacional, el pasado 3 de septiembre. Esto empieza a cristalizar en el nuevo etiquetado de advertencia, premiado por la ONU como una contribución multisectorial excepcional ante las enfermedades crónicas.

No pinta sencillo dar vuelta a la página del sistema alimentario neoliberal que, a decir de Suárez, subsecretario de Autosuficiencia Alimentaria de la Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural, impuso una “colonización de nuestro paladar”, algo de lo que ya hablaba hace cinco años Julieta Ponce, y sobre lo que también escribimos en 2016. De hecho, para construir el nuevo sistema alimentario se debe descolonizar no sólo el paladar, sino todos los eslabones que lo conforman, de la tierra a la mesa y hasta nuestra boca.

Por eso resulta tan complejo desmontar el sistema alimentario neoliberal, pero también porque en sólo cuatro décadas provocó cambios más drásticos que en los 500 años transcurridos desde la Conquista en lo que comemos los mexicanos y en cómo lo producimos. Si antes cambiamos oro por cuentas de vidrio, cinco siglos después abandonamos los saludables ali-



A un paso de la boca.

mentos que teníamos (nuestros verdaderos tesoros) a cambio de comida que nos enferma, y de paso sustituimos los sistemas tradicionales de producción, armónicos con la naturaleza, por formas industrializadas de cultivar y procesar los alimentos que atentan contra la salud ambiental y humana.

Defender los sabores tradicionales ante la colonización de nuestro paladar implica, como demanda Yuriria Iturriaga, proteger los saberes y prácticas para la producción de los insumos agrícolas, pecuarios, de acuicultura y recolección: “Salvuarda simultánea del patrimonio natural, material e inmaterial”.

No se pueden proteger nuestras cocinas regionales, como se ha hecho desde una visión folclorizante, si al mismo tiempo se impulsa la agricultura tóxica de la revolución verde, la industria de alimentos y bebidas, la *walmartización* y *oxidación* del comercio y las cadenas de comida rápida.

Es decir, la descolonización debe pasar por la desintoxicación agropecuaria, a fin de revalorar el trabajo de los productores en pequeña y mediana escala y sus sistemas tradicionales de cultivo. Asimismo, implica aprovechar nuestra prodigiosa agrobiodiversidad, en el entendido de que la capacidad de alimentar a una población creciente dependerá de la cantidad y calidad de recursos naturales que conservemos en buen estado.

Además, conlleva recuperar soberanía en el eslabón de la distribución y el consumo, incluyendo rescatar nuestros mercados y tianguis tradicionales, acortar las cadenas de comercialización, privilegiar el mercado interno, crear un sistema de distribución que acerque y abarate alimentos sanos al consumidor, como antes lo hizo la Conasupo.

Igualmente, hay que desmontar todos los componentes del entorno obesogénico en el eslabón del consumo, anteponiendo la salud y nutrición de los consumidores a la ganancia de las empresas, a través del paquete de acciones reseñado por otros en este suplemento.

Todo eso lo podremos lograr con una intensa y permanente campaña educativa y de promoción de la salud alimentaria en todos los medios y dirigida a los diferentes sectores. Porque también necesitamos descolonizar nuestras ideas sobre lo que son los alimentos buenos y sabrosos para el cuerpo y el espíritu.

En 2016, decíamos en “La neocolonización del paladar en las décadas recientes” (www.redalyc.org/articulo.oa?id=199547464008) que se antojaba descomunal la tarea de independizarnos del “neocolonialismo que aterriza en nuestra boca y sojuzga el paladar”, mientras no se modificara el entorno económico, político, social y cultural.

Esa compleja tarea ya no luce imposible: la actual estrategia integral sostiene que sí es viable

recuperar una alimentación saludable, con pertinencia cultural y disminuir el consumo de comestibles y bebidas ultraprocesados.

Tenemos todo para lograrlo: una biodiversidad que nos ubica en el cuarto lugar mundial, con 68 pueblos indígenas que fueron capaces de desarrollar no sólo sistemas agrícolas tan complejos, diversificados y productivos como la milpa (que puede congregarse 300 plantas comestibles) o las chinampas, sino con una riquísima agrobiodiversidad que nos convirtió en uno de los centros de origen más importantes en domesticación y mejoramiento continuo de especies alimentarias.

Somos herederos del pueblo que inventó el maíz, la planta más cultivada en el planeta con fines alimentarios. Ése que benefició al mundo con más del 15% de las especies de plantas comestibles.

Sin exagerar, somos una potencia, pero debemos sacudirnos el lastre que nos ha dejado el ninguneo y discriminación de todo cuanto somos y hemos creado. La epidemia nos da la oportunidad de erradicar la colonización, de sentirnos orgullosos de nuestro portentoso patrimonio biocultural.

Si el Estado y la sociedad mostramos fortaleza y decisión en esta estrategia, tenemos todo para recuperar la alimentación saludable, así como seguridad, soberanía y nuestra identidad alimentaria. •



Los ingredientes de la salud. Guillermo Bermúdez

No se pueden proteger nuestras cocinas regionales, como se ha hecho desde una visión folclorizante, si al mismo tiempo se impulsa la agricultura tóxica de la revolución verde, la industria de alimentos y bebidas, la *walmartización* y *oxidación* del comercio y las cadenas de comida rápida.



¿Por qué comenzamos a comer basura?

Alejandro Calvillo El Poder del Consumidor

Tan importante para la identidad de una cultura puede ser su idioma como su comida. Una y otra se construyen por siglos, por milenios. La diversidad de alimentos y cocinas en el mundo expresa la relación profunda que ha desarrollado un sinnúmero de sociedades con los diversos ecosistemas donde habitan. Los grandes avances de la ciencia occidental no han podido explicar cómo se construyó la sabiduría de muchos de estos sistemas de alimentación.

Por ejemplo, la milpa, que encuentra un balance entre diversos vegetales tanto para la nutrición de nuestro organismo como de la tierra. El frijol que crece enredándose al maíz y captura el nitrógeno para hacerlo llegar a las raíces y vigorizar el crecimiento. Luego, la combinación de los aminoácidos del maíz y el frijol se complementan, generando una proteína fundamental para la alimentación en una cultura que, más que “del maíz”, debería llamarse “de la milpa”.

Pierre Bourdieu, sociólogo francés que derrumbó los límites de diversas especialidades para bordar de forma más compleja la realidad social, explicaba cómo los gustos se construyen culturalmente. En materia de alimentación, éstos se han formado en cada región con los recursos alimentarios que el entorno brinda y a través de una interrelación profunda y compleja entre la es-

pecie humana y los reinos vegetal y animal.

A ello se han añadido alimentos intercambiados con otras regiones. Colonizaciones y conquistas han llevado y traído alimentos que se han incorporado a las cocinas. Sin embargo, hasta nuestros días, en diversas regiones del mundo persiste la cocina basada en los alimentos ancestrales de la región.

Toda la alimentación tradicional —basada en granos, verduras y frutas, con consumo de productos animales en menor o mayor medida— ha mantenido estable la salud de la población, sin contar con sequías, inundaciones o plagas, que trajeron hambrunas.

También han provocado hambrunas los esquemas de comercio internacional de alimentos en diversas naciones, no porque no tuvieran capacidad de producción, sino por dedicar sus tierras más fértiles a cultivos para la exportación, mientras carecen de alimentos para su mercado interno.

Países como México tienen superávit comercial en productos agrícolas, por su creciente producción y exportación de hortalizas y frutos, base de la salud alimentaria, en tanto la población dejaba de consumirlas aceleradamente. Paralelamente, en nuestro país aumentaba el consumo de comida chatarra y bebidas azucaradas, hasta convertirnos en el mayor consumidor de refrescos y alimentos ultraprocesados en América Latina.

La destrucción de la dieta tradicional y la salud de los mexicanos ha tenido como eje la captura de nuestro paladar, la deformación de nuestro gusto, proceso que comienza con los niños, invadiendo su entorno con publicidad y comida chatarra, elaborada con altos contenidos de una “triada adictiva” común a estos productos: altos contenidos de azúcar, grasas y/o sal. El azúcar, por sí misma, tiene un

Países como México tienen superávit comercial en productos agrícolas, por su creciente producción y exportación de hortalizas y frutos, base de la salud alimentaria, en tanto la población dejaba de consumirlas aceleradamente.

gran potencial adictivo, más si se combina con cafeína; de ahí el éxito de Coca Cola. El azúcar mezclado con grasa y sal es otra fórmula adictiva, presente en el pan dulce de Bimbo. También lo es la combinación de grasa con sal de las papas fritas y demás frituras de Sabritas o Barcel.

Su objetivo es que no se dejen de comer, de beber. Los institutos de salud de Estados Unidos han demostrado que seguir una dieta basada en ultraprocesados lleva a comer más, a rebasar el consumo de energía y, así, a aumentar de peso: un kilo de peso más cada dos semanas.

Agreguemos los daños de todos sus ingredientes artificiales (colorantes, saborizantes, aromatizantes, conservadores, espesantes, etc.). Sin olvidar todas las vitaminas, minerales, fitoquímicos y otros elementos fundamentales para la salud y el sistema inmunológico que se dejan de consumir.

Nuestra gran variedad de alimentos y culturas culinarias, derivada de la enorme diversidad biológica y cultural, nos dio una de las mejores cocinas del mundo. Sin embargo, esta rica expresión de gustos se encuentra en riesgo por la invasión de ul-

traprocesados a nuestras mesas, desde cereales de caja en el desayuno y la cena que desplazan al amaranto y la avena, hasta la Coca que sustituye al agua simple o a la de frutas, la Maruchan en vez de frijoles, el pan de caja en lugar de tortillas, los Cheetos en vez de la jícama con limón y chile piquín.

Sólo un conjunto de políticas modificará las condiciones que crearon el ambiente obesogénico. Entre ellas, el nuevo etiquetado frontal de advertencia dará información sobre el exceso de la “triada adictiva” —azúcar, grasas saturadas, sodio—, e indicará si un producto tiene edulcorantes no calóricos o cafeína, señalando que no son recomendables para niños. Sin duda, es el mejor etiquetado establecido hasta ahora.

Esperamos que junto con otras medidas este etiquetado ayude a recuperar nuestro gusto por los alimentos saludables, que lo liberemos del secuestro generado por estos productos, que se inicie un proceso de *des-cocacolonización* en las comunidades indígenas y en todo el país. Oaxaca y el proceso iniciado en diversas comunidades de ese estado están en el camino correcto. •



La dieta tradicional frente a la sindemia. Inmunonutrición para responder a la realidad

Julieta Ponce Centro de Orientación Alimentaria coa@coa-nutricion.com

Volver a la dieta tradicional podría pasar por una aspiración nostálgica, pero representa el desafío de adecuar el poder alimentario del pasado a la respuesta contra enfermedades en el futuro.

La prisa por saciar el deseo alimentario detonó el uso de fuentes calóricas instantáneas, pero contaminantes y dañinas a la larga. Así lo describe José del Tronco en su metáfora de “comer petróleo”, una alimentación insostenible que explica cómo se convirtió el alimento en amenaza.

La obesidad y la diabetes arrastran el sufrimiento de los pueblos con desnutrición en el curso del cambio climático por la destrucción de sistemas sostenibles, lo cual contribuye al brote de enfermedades como la COVID-19 en nuestros días. Este panorama describe contextualmente la sindemia, definida

como el encuentro de varias epidemias que comparten en este caso los impactos por la forma de comer.

La aceleración del desgaste biológico a raíz de los años sesenta tiene su origen en las estrategias mercantiles para acrecentar ganancias, en lugar de abaratar el costo de la comida. Se gastan más recursos para producir cada vez menos alimentos y esto termina por enfermar a las personas, pero también a la sociedad.

La capacidad de defensa contra agentes dañinos está regulada por el sistema inmune, gracias a procesos mecánicos de barrera, la inflamación, reacciones inmunitarias generales (inespecíficas) y hasta formas altamente especializadas (específicas) de ataque.

La dieta influye para bien y para mal en la inmunidad. El problema ahora es que la exposición al riesgo es permanente y bidi-

reccional: por un lado, el exceso de grasa corporal al interior del cuerpo y, por otro, el ingreso de sustancias por productos ultra-procesados. Esto provoca señales inflamatorias intermitentes, donde la inmunidad pierde agilidad para reaccionar y cede a enfermedades infecciosas, pero también a las crónicas como diabetes tipo dos, cardiovasculares y cáncer.

A esto se suma la toxicidad por contaminación, estrés, drogas, tabaco, alcohol, sedentarismo y depresión, sólo por hacer un recuento causal de la debilidad inmunitaria generada por ambientes patógenos de las sociedades actuales.

El metabolismo social, de acuerdo con Víctor Toledo, como instrumento teórico para analizar las relaciones entre naturaleza y prácticas sociales, invita a considerar el cuerpo social, donde los flujos de un sistema alimentario mantienen intercambios ecológicos y económicos que inclinan la balanza al deterioro de la salud humana y



ambiental. Porque, como bien apunta Toledo, hay insumos *intangibles* con impacto dietético como la publicidad, la moda, la agenda de gobierno, las normas, la tradición y las adicciones; en fin, determinantes metabólicos sociales del estado de salud.

¿Cómo responder a la sindemia con una inmunidad social y poblacional comprometida? La llegada del SARS-CoV-2 puso a prueba los sistemas alimentarios de defensa, y aunque es imposible vaticinar las pandemias, sí es posible modular la manera de reaccionar ante ellas.

Las sustancias antioxidantes y los probióticos, así como las vitaminas A, E, D, C y B, selenio, zinc y hierro, las grasas omega-3, la arginina y la glutamina, son algunos inmunonutrientes estudiados. Nopales, jitomates, quelites, chí, papaya, guayaba, frijoles, sardinas, semillas de girasol, cacahuates, aguacate, granada, pulque, tortillas nixtamalizadas, garbanzos, huevo y cacao, son tan sólo algunas de las alternativas para garantizarlos en la comida fresca.

Así como hay sustancias inmunomoduladoras, existen sis-

temas sociales para afinar la apropiación, circulación, transformación, consumo y excreción de desechos alimentarios; el propósito es agilizar los flujos para bajar el riesgo de colapso en una emergencia, lo que evitaría una adaptación al peligro permanente.

Pero los riesgos también evolucionan, y más que volver a comer lo de antes se trata de reformular un plan alimentario progresista para optimizar los recursos de probada eficacia, cuya práctica salga fortalecida socioculturalmente después de pandemia.

El valor de la dieta tradicional radica en los flujos comerciales relajados con alimentos densamente nutritivos, enriquecidos por la genética de un suelo con mínimo nivel de estrés por agrotóxicos. La capacidad adaptativa del campo mexicano es indispensable para actualizarlo hacia nuevas necesidades, pero la cultura alimentaria se nutre de paisaje y tradición. Sólo las prácticas sociales lograrán la proeza de incidir en la inmunidad estructural a través de las decisiones de consumo. •



La salud está en nuestras manos. Patgava18

La obesidad y la diabetes arrastran el sufrimiento de los pueblos con desnutrición en el curso del cambio climático por la destrucción de sistemas sostenibles, lo cual contribuye al brote de enfermedades como la COVID-19 en nuestros días.

Verduras y frutas al rescate de la dieta

Lizbeth Ixchel Díaz Trejo Supervisora médica, Centro Nacional de Programas Preventivos y Control de Enfermedades (Cenaprece) **Eduardo Noriega Álvarez** Asesor, Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural **Raymundo Huesca Espinosa** Enfermero especialista, Cenaprece liz.ixchel@gmail.com

México es uno de los países con mayor exceso de peso en su población en el mundo; es decir, con sobrepeso y obesidad. De hecho, entre 2012 y 2018, según datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, aumentó la población adulta con sobrepeso y obesidad de 71.3% a 75.2%, o sea, vamos de mal en peor.

Lo alarmante del exceso de peso es que origina enfermedades crónicas; por ejemplo, 90% de los casos de diabetes son debidos a sobrepeso y obesidad. Es más, según datos de 2019 de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), México es el país con mayor porcentaje de adultos con diabetes de toda la organización, y también el primer lugar en hospitalizaciones y amputaciones de miembros inferiores por diabetes... ¡Una pesada realidad para todos, incluidos los servicios de salud!

Para revertir el exceso de peso tenemos dos opciones complementarias: cambiar nuestra dieta y hacer más actividad física. Los cambios en la dieta tiene un mayor efecto para perder peso que aumentar la actividad física (aunque si se hacen las dos cosas, mejor). Por tanto, lo más urgente es cambiar nuestra dieta.

No existe una dieta única ideal, y eso es bueno porque no tenemos que comer todos los días lo mismo. Eso sí, hay principios básicos sobre cómo deberíamos comer. La Comisión de Eat-Lancet propone que la mitad del volumen de los alimentos que comemos sean verduras y frutas, y lo mismo dice la Escuela de Salud Pública de Harvard, si bien es mejor que sean más verduras que frutas, precisa. Pero ojo, sin hacer trampa: no freír las verduras ni ponerle azúcar a la fruta.

A propósito, el mejor líquido para beber es el agua simple, sin saborizantes.

¿No basta la salud? Hay otra buena razón: aumentar el consumo de verduras y frutas beneficia también al medio ambiente, ya que para producirlas se necesita menos agua

que para producir, por ejemplo, carne.

Sin embargo, en México hoy distamos de llevar una dieta saludable, ya que consumimos pocas verduras y frutas (en adultos nuestro consumo es menor que el promedio de la OCDE) y tomamos muchas bebidas azucaradas (somos el país con mayor consumo de refrescos del mundo). En específico, entre lo que deberíamos consumir, lo que menos comemos son las verduras.

Ante la pandemia de Covid-19, nos encontramos en un escenario en el que económicamente es más difícil comprar alimentos, y con mayor razón es complicado adquirir frutas y verduras. Sin embargo, en una situación de crisis, en la ciudad de Albany, Nueva York, durante el periodo 2011-2018, se echó a andar el programa Veggie RX, el cual estaba dirigido a personas con problemas para comprar sus alimentos y con enfermedades como diabetes, hipertensión y obesidad.

El programa consistía en proporcionar vales para adquirir verduras y frutas en mercados locales. ¿El resultado? Veggie RX logró que la gente disminuyera la grasa en su cuerpo, mejorara su salud y le fuera bien a los mercados locales. Esto quiere decir que sí se puede.

El reto para México es que produzca lo que la población debe consumir, que la gente se lo coma y así mejore su salud, además de cuidar el medio ambiente. ¡Y todo esto se lograría si la mitad de lo que comemos fueran verduras y

No existe una dieta única ideal, y eso es bueno porque no tenemos que comer todos los días lo mismo. Eso sí, hay principios básicos sobre cómo deberíamos comer.

frutas, producidas de manera natural! Sí, necesitamos que la producción y el consumo vayan a la par. Por ello, aunque no nos gusten las verduras, es cuestión de aprender a cocinarlas con ricas y originales combinaciones. ¡Así que pues a preparar ensaladas!

Además, se recomienda comer carne con moderación, al igual que hacer a un lado los malos hábitos de consumir refrescos y productos de “ábrase y cómase”, pues tienen un montón de grasas, sal y azúcar. Es más, una estrategia de venta consiste en hacer adictos a los consumidores, poniéndole a los comestibles mucha grasa, sal o azúcar.

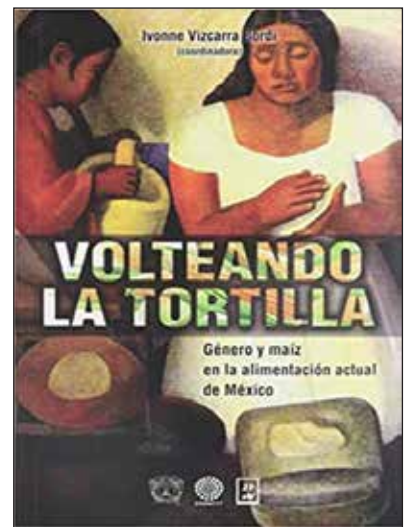
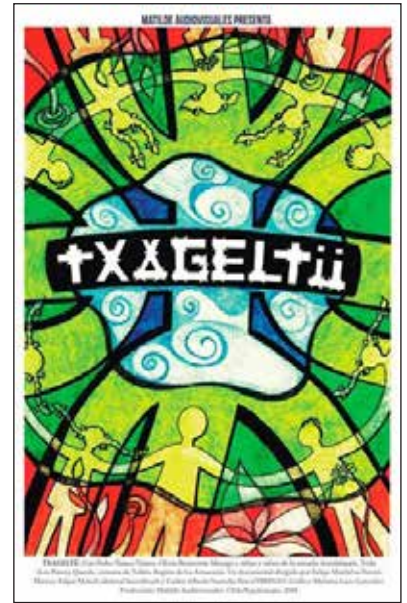
No vamos a decir que todo sea responsabilidad de los ciudadanos. Desde el gobierno se necesita que la promoción de una alimentación basada en verduras y frutas vaya a la par de la participación de la gente. Es importante conseguir que estos productos se encuentren en todos lados y a bajo precio, lograr que su producción esté lo más cerca posible de los consumidores (de preferencia sin intermediarios entre el productor y el consumidor), además evaluar si lo que se ha hecho funciona.

Es en este sentido en el que ha caminado el Grupo Intersectorial de Salud, Alimentación, Medio Ambiente y Competitividad, que se propone reforzar sus actividades para evitar que la crisis por Covid-19 se transforme en una crisis por alimentos en México. •



Adaptación del plato sugerido por la Comisión de Eat-Lancet y la Escuela de Salud Pública de Harvard.

AGENDA RURAL



Sistemas campesinos e indígenas, garantes de nuestra rica agrobiodiversidad

Subsecretaría de Autosuficiencia Alimentaria, Secretaría de Agricultura

La milpa, el traspatio, los huertos familiares, las chinampas, la agricultura de ladera..., todos aquellos sistemas propios de las y los campesinos, de la gente en los pueblos originarios, son espacios de reproducción y paso transgeneracional de los conocimientos y la sabiduría campesina. Es allí donde los cultivos propios de México, o de Mesoamérica en conjunto, han venido conservándose y evolucionando para brindar a nuestro pueblo-nación –y al mundo entero– una enorme y diversa riqueza fitogenética y alimentaria.

El 15% de especies y plantas destinadas para alimento en el mundo nacieron en Mesoamérica, y si bien el maíz ocupa un lugar destacado –por su gran número de razas y variedades y por la enorme cantidad de platillos, más de 600, que en nuestro país tienen como base al maíz–, tenemos también para enorgullecernos al frijol, la calabaza, los chiles, las mieles, las hortalizas, frutas y otros más. Toda esta riqueza está ligada estrechamente a la gran diversidad cultural de nuestros pueblos indígenas.

Como lo ha documentado el doctor Víctor Toledo Manzur, las

zonas megadiversas del mundo coinciden con aquellas que tienen mayor presencia de idiomas o lenguas indígenas. En México, los cinco estados considerados más ricos en términos biológicos (Oaxaca, Chiapas, Michoacán, Veracruz y Guerrero) son también los que contienen la mitad de los ejidos y comunidades indígenas del país. Cultura y alimentación van de la mano.

Hoy el Gobierno de México está tratando de virar respecto de tendencias productivas y mercantiles que impusieron las administraciones de las tres décadas pasadas; tendencias éstas de orden global que, enmarcadas en el libre comercio, la competitividad fiera y la avidez capitalista, han venido imponiendo el monocultivo, la presión productivista de la revolución verde; el uso indiscriminado de agroquímicos; el acaparamiento de tierras; la concentración en las fases de más valor de las cadenas productivas: insumos, industrialización, almacenamiento y comercio; la competencia desleal con precios *dumping*, y la llamada *Food Inc.* (recordemos un filme con ese nombre que describe la agricultura industrializada como fábrica desalmada de ali-

mentos), con el maltrato animal y daño a los recursos naturales que eso conlleva.

Tendencias que además han trastocado nuestras culturas, comportamientos, formas de relacionarnos y salud pública, debido al cambio de nuestras dietas tradicionales (maíz, frijol, calabazas nopales, frutas, hortalizas frescas) por la llamada comida rápida o *chatarra*, y comidas aparentemente baratas, fáciles de conseguir y que no requieren esfuerzos para su preparación, altas en su gran mayoría en grasas saturadas, azúcar y sodio.

El viraje que está haciendo la Cuarta Transformación implica fortalecer la producción en manos de los campesinos, los mercados locales, la competencia justa, la participación del Estado en la regulación de mercados (con precios de garantía) y la transición a una agricultura más limpia, más sustentable (acción instrumentada en el programa Producción para el Bienestar y su Estrategia de Acompañamiento Técnico). Queremos alimentos sanos en nuestros platos, y ello implica recuperar formas de producción sustentables y justas.

¿Es viable? Sí. La agrobiodiversidad con que contamos da para eso y más.

En el caso del maíz –alimento emblemático de nuestra alimentación y de hecho de nuestro país–, contamos hoy día con 64 razas de maíz, del total de 220 presentes en América Latina. Dice Éckart Boege: “En paralelo al cultivo del maíz de la agricultura industrial, la mayoría de los campesinos mexicanos siembra maíz indígena o nativo y varios en policultivo, en lo que genéricamente se llama milpa, conservando y desarrollando los recursos fitogenéticos originales [...]. Los maíces nativos están en su mayoría en las comunida-



Un mundo de colores y sabores.

des indígenas...” (*La Jornada del Campo* núm. 1, 10 de octubre de 2007).

La milpa destaca como reservorio de la diversidad, como sistema clave para la seguridad alimentaria de las familias campesinas. Ésta, agrega Boege, “es un conjunto de sistemas intensivos y semintensivos desarrollados sobre todo en las peores tierras, y los recursos fitogenéticos abarcan, según las zonas y agroecosistemas, distintas razas y sus variedades de maíces, frijoles, calabazas, chiles, jitomates, tomates, quelites, quintoniles, huauzontles, epazote, acuyo, chayotes, chipile, verdolagas, amaranto, camotes, girasoles, chí, agaves, nopales, aguacates, algodón, frutas tanto tropicales y de áreas templadas, etcétera”.

La milpa se desarrolla en todas las condiciones agroclimáticas del país, desde zonas montañosas, desérticas, tropicales, cálidas; tenemos milpa desde el nivel del mar hasta a las faldas del Popocatepetl e Iztaccíhuatl. Y junto con muchos otros sistemas agrícolas tradicionales, como los traspatios, huertos y las complejas chinampas, que se han desarrollado a lo largo de milenios, perviven hasta ahora en manos campesinas e indígenas a pesar de toda la embestida productivista.

La agrobiodiversidad mexicana está no sólo en maíces. Tenemos los frijoles, cinco especies do-

mesticadas y por lo menos 70 variedades en México. Este cultivo es muy generoso, pues es rico en proteínas y a la vez fija nitrógeno en el suelo y ayuda a restablecer suelos erosionados, brindando posibilidades de desarrollo a otros cultivos. Y qué decir de las calabazas, que protegen el suelo contra la pérdida de humedad y evitan el surgimiento de malezas. Se consume toda la planta y aporta vitamina A y complejo B, además del caroteno contenido en su flor.

Hablemos de los quelites; suman más de 350 especies. Y de cada especie hay varios quelites. Son ricos en minerales, vitaminas, antioxidantes y ácidos grasos.

En hortalizas, México es muy rico; está entre los diez primeros países productores y entre los diez exportadores líderes. Contamos con más de 65 distintas variedades de hortalizas de raíz, de flor, de hoja, tallos, bulbos y de frutos; se producen en todo el territorio nacional. Asimismo, tenemos más de 63 frutos comestibles.

Como sociedad, ¿podemos hacer esfuerzos para cuidar y fomentar nuestra agrobiodiversidad? Sí. Demandar más y consumir más alimentos nuestros es una forma de hacerlo, de paso, beneficiamos nuestra salud, nuestro medio ambiente y la condición y economía de los productores. •



Quelites pa'aventar pa'arriba. Guillermo Bermúdez

La agrobiodiversidad mexicana está no sólo en maíces. Tenemos los frijoles, cinco especies domesticadas y por lo menos 70 variedades en México. Este cultivo es muy generoso, pues es rico en proteínas y a la vez fija nitrógeno en el suelo y ayuda a restablecer suelos erosionados, brindando posibilidades de desarrollo a otros cultivos.

El derecho a producir y consumir alimentos sanos

Fernando Bejarano G. Red de Acción en Plaguicidas y sus Alternativas en México (RAPAM), A. C. coordinacion@rapam.org

La crisis sanitaria y económica desatada por la pandemia del coronavirus COVID-19 plantea la necesidad de transformar el actual régimen alimentario, dominado por grandes intereses económicos, para garantizar nuestro derecho humano a producir y consumir alimentos sanos, libres de plaguicidas y otros contaminantes.

El actual régimen alimentario neoliberal privilegia el mercado más que la salud humana y la protección de la naturaleza. Cualquiera puede comprar una amplia variedad de insecticidas, herbicidas, fungicidas y otros agrotóxicos sin ningún tipo de restricción o receta agronómica, a diferencia de otros países.

La lógica que domina las decisiones empresariales se orienta a reducir costos y obtener una tasa de ganancia, para competir en el mercado. Su preocupación principal es que por el uso de estos agrotóxicos, su producto sea rechazado al exceder los límites máximos de residuos fijados como tolerables, sobre todo si va a exportarse.

En el mercado nacional hay plaguicidas prohibidos en otros países, y las inspecciones para verificar que los niveles de tolerancia de los venenos se cumplan son casi inexistentes. De este modo, productores, comunidades rurales, trabajadores agrícolas, consumidores y demás seres vivos estamos expuestos a un cocktail de residuos de plaguicidas con efectos dañinos agudos y crónicos (probable causa de cáncer, daños reproductivos y alteraciones hormonales, entre otros).

Los efectos sinérgicos de esta exposición múltiple y crónica a residuos de plaguicidas en los alimentos no se consideran en los protocolos de evaluación que autorizan la entrada de los plaguicidas al mercado, ni en los que fijan las ingestas diarias admisibles –se establecen evaluando un solo ingrediente activo, no la fórmula completa, en un solo cultivo–, sin reparar

en cómo pueden potenciarse al estar expuesto a una mezcla de residuos. En este régimen alimentario neoliberal corremos tales peligros sin estar informados; no se reconoce nuestro derecho a saber qué plaguicidas se usan, dónde se aplican, su volumen y peligrosidad. Los riesgos se invisibilizan y la información se mantiene oculta, lo que dificulta el debate público. Las ganancias se acumulan en beneficio de empresas transnacionales, que además tienen el control de las semillas y orientan el agrogocio a la exportación, mientras que los daños se socializan, afectando bienes comunes, agua, aire, suelo, polinizadores...

La Comisión Nacional de Derechos Humanos (CNDH) re-



Sin venenos. Laura Gómez

comendó a las autoridades de agricultura, salud y medio ambiente elaborar programas de reducción del uso y prohibición progresiva de plaguicidas de alta peligrosidad con objetivos y metas medibles y monitoreables (Recomendación 82/2018), pero eso está lejos de cumplirse. Los grandes intereses del agrogocio y la industria de plaguicidas se oponen y ejercen una

gran influencia en el titular de la Secretaría de Agricultura y en la Oficina y el Jurídico de la Presidencia.

En contraste, la Semarnat y la Comisión Federal de Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris) han dado señales de su voluntad política de cambio al aplicar el principio precautorio y promover la prohibición de algunos plaguicidas, entre ellos el glifosato. Hay, además, un grupo formado por integrantes de diversas secretarías, interesado en propiciar un sistema agroalimentario y nutricional justo, sustentable y saludable. La Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud, a la que ahora está adscrita la Cofepris, debería dar continuidad e impulsar las tareas para cumplir con las recomendaciones de la CNDH.

El futuro de una alimentación saludable no está en las cadenas agroindustriales, que depende de insumos tóxicos y sólo produce 30% de los alimentos del mundo, sino en la agricultura campesina y la de los pequeños productores, que aporta 70% del alimento del

mundo con sólo 25% de los recursos, según los cálculos de Vía Campesina y del Grupo ETC.

Afortunadamente, es posible producir alimentos sin venenos. Así lo demuestra la historia de 10 mil años de la agricultura, que precedió a la industria química de los agrotóxicos. Y el rápido crecimiento de la agricultura orgánica que, de acuerdo con datos de la Federación Internacional de Movimientos de Agricultura Orgánica (IFOAM, por sus siglas en inglés), en 2017 se practicó en 70 millones de hectáreas por casi 3 millones de agricultores de 181 países. Para México, reportó que fueron 210 mil productores en 674 mil hectáreas.

Un número que excluye las crecientes experiencias productivas no certificadas orgánicamente, pero que se realizan con prácticas agroecológicas de diversificación de los sistemas agrícolas y formas de certificación participativa. Apoyar esta transición agroecológica del sistema alimentario, proteger la vida, desarrollar una ética del cuidado a nuestro prójimo y a la tierra es el reto. •



Hasta nunca, glifosato. Fernando Bejarano

El actual régimen alimentario neoliberal privilegia el mercado más que la salud humana y la protección de la naturaleza. Cualquiera puede comprar una amplia variedad de insecticidas, herbicidas, fungicidas y otros agrotóxicos sin ningún tipo de restricción o receta agronómica, a diferencia de otros países.



Riqueza por aprovechar. Guillermo Bermúdez



Semillas, seguro de vida. Patgavate

La agrobiodiversidad, respuesta para afrontar la crisis civilizatoria

Baruch Xocoyotzin Chamorro Cobaxin Subdirector de Recursos Genéticos, Semarnat, baruch.xocoyotzin@semarnat.gob.mx
Adelita San Vicente Tello Directora general del Sector Primario y Recursos Naturales Renovables, Semarnat, adelita.sanvicente@semarnat.gob.mx

La sociedad mexicana, que representa 2.1% de la población mundial, cuenta con los índices más altos de obesidad, diabetes e hipertensión arterial; en el otro extremo, se calcula que 20% de la población sufre de pobreza alimentaria. Es decir, somos reflejo de una dramática situación que impera en el mundo, producto de un sistema agroalimentario dominado por un puñado de empresas transnacionales que acaparan el mercado de alimentos y bebidas. En las últimas décadas, se han consolidado monopolios en la cadena agroalimentaria, desde las semillas y agroquímicos, que tanto afectan a la salud humana y ambiental, hasta la producción de alimentos ultraprocesados.

En contraparte, existe otra realidad, un México profundo, en palabras del maestro Guillermo Bonfil Batalla, que conserva y transmite de generación

en generación saberes, formas de consumo y producción ancestrales, que hoy se convierten en una modernidad alternativa, constituidos en gran parte por la biodiversidad silvestre, domesticada y semidomesticada. Entre los vegetales, destacan el maíz, calabazas, chayotes, frijoles, jitomates, vainilla, chiles, tubérculos y raíces, además de la variada fauna con diversas aves, mamíferos, reptiles e insectos. Es decir, un paisaje culinario, nutricional y agroecológico, como lo describe Daniel Zizumbo en "Aportes de la milpa mesoamericana en el contexto de la transformación de la cultura alimentaria", trabajo presentado en el Seminario Internacional sobre Agroecosistemas que organiza la Semarnat.

Se ha demostrado científicamente que los sistemas tradicionales de producción de las culturas ancestrales mexicanas están basados en una *praxis* acorde a las realidades cultura-

les, ambientales y socio-económicas de donde se desarrollan. Lo más interesante es que éstas tienen afinidad con los principios agroecológicos. Es decir, son modelos que promueven la diversidad y pluralismo; conservan y protegen la base de los recursos genéticos existentes sin comprometer su inexistencia a las generaciones futuras; aumentan la resiliencia; generan métodos de aprovechamiento eficientes y de bajo consumo de recursos.

Su práctica durante miles de años, en las circunstancias ecológicas locales, propició la generación de variedades y poblaciones nativas de vegetales. Es decir, el paradigma agroecológico da la oportunidad de que

los actores de cambio sean las mismas comunidades indígenas.

En el contexto de la crisis civilizatoria, incluidas las pandemias, la biodiversidad que ofrecen los sistemas ancestrales se traduce en los servicios y productos ambientales que nuestro bienestar humano necesita, en especial los relacionados con la dieta. Trabajos especializados como los de Zizumbo y Patricia Colunga, que estudian la composición nutracéutica de alimentos tradicionales de la península yucateca, indican que el menú ofrecido por las milpas y solares mayas está libre de ácidos grasos trans, sal y azúcares añadidos; proporciona una ingesta equilibrada de grasas, proteínas, carbohidratos y fibras, respecto al total de las calorías ingeridas; se obtiene una cantidad deseable de grasas, pero baja en grasas saturadas y colesterol; además, contiene todos los aminoácidos necesarios y minerales y vitaminas en cantidades deseadas.

Sin duda, una dieta como la que brindan los sistemas tradicionales permite enfrentar las epidemias sanitarias de obesi-

dad, diabetes e hipertensión, y afrontar la pandemia del coronavirus que ha evidenciado los efectos dañinos del actual sistema alimentario de México y el mundo. En resumidas cuentas, voltear al pasado (sin retroceder), revalorizar, investigar y promover nuestro patrimonio biocultural nos permite restablecer el paisaje nutricional, culinario y agroecológico.

Incluir una alta diversidad genética proveniente de sistemas ancestrales en nuestras vidas favorece la existencia de los procesos ecológicos en los agroecosistemas, promueve la conservación de la agrobiodiversidad *in situ* y la evolución constante de las especies en entornos climáticos adversos, generando así variedades resilientes al cambio climático. Ayuda también a conservar la cultura, tradición y conocimiento tradicional asociado a la agrobiodiversidad. Asimismo, permite generar y detonar procesos productivos asociados a cadenas de valor que benefician la economía local y la apertura de mercados especializados. Se trata de una agricultura de la vida, el consumo responsable y la salvaguarda de nuestro patrimonio biocultural.

Por ello, desde la Semarnat se mantiene un programa vigoroso para proteger tanto nuestra biodiversidad, como los conocimientos asociados, que son la base para el uso de esta riqueza y que en los próximos años proveerán alternativas ante los problemas de bioseguridad y de cambio climático que enfrentará la humanidad. •

En las últimas décadas, se han consolidado monopolios en la cadena agroalimentaria, desde las semillas y agroquímicos, que tanto afectan a la salud humana y ambiental, hasta la producción de alimentos ultraprocesados.

Principios agroecoalimentarios para cuidar el cuerpo y la tierra

Bruce G. Ferguson Investigador de El Colegio de la Frontera Sur
bgf.ecosur@gmail.com

La pandemia de COVID-19 reveló la vulnerabilidad de nuestros cuerpos por enfermedades crónicas asociadas a la alimentación industrial. La agroecología es un antídoto contra las soluciones simplistas que vende la industria agroalimentaria. Al abrazar la comple-

jididad, propone principios que deben adaptarse a cada contexto y encuentra paralelos en corrientes de la nutrición que abordan la salud alimentaria desde ópticas ecológicas y evolutivas. A continuación, propongo algunos principios para la alimentación basados en el encuentro de estos dos campos.

Diversidad en el campo y en el plato

La agroecología reconoce a la diversidad biológica como fuente de estabilidad y productividad. Los agroecosistemas tradicionales biodiversos evolucionaron junto con las tradiciones culinarias, y ofrecen pistas para recuperar una alimentación sana, sabrosa y culturalmente significativa. La milpa mesoamericana es un ejemplo clásico. Sus com-

ponentes cultivados y silvestres se complementan ecológicamente y brindan una alimentación equilibrada y variada.

Es mejor prevenir que curar

Un enfoque agroecológico emergente explora el “sistema inmune” de los agroecosistemas complejos. La investigación de Ivette Perfecto, John Vandermeer y colaboradores en la Finca Irlanda, en Chiapas, demuestra que aunque un cafetal biodinámico albergue hongos e insectos capaces de volverse epidemias y plagas del café, éstas son controladas por una red compleja de interacciones que incluye otros artrópodos, microorganismos y vertebrados.

Nosotros también participamos en redes complejas; por ello debemos buscar soluciones sistémicas y preventivas a nuestros retos de alimentación. La deficiencia de la vitamina A nos ilustra cómo la agroindustria e instituciones científicas intentaron remediarla con la biofortificación, una solución técnica que no ha funcionado, según informa Aya Hirata Kimura en *Hidden Hunger: Gender and the Politics of Smarter Foods*. Es el caso de los arrozales en Asia, donde se cosechaban decenas de especies que brindaban macro y micronutrientes, incluyendo hojas con altas concentraciones de vitamina A, pero la Revolución Verde desplazó esas variedades tradicionales con monocultivos menos nutritivos. Una solución sistémica sería la recuperación de arrozales biodiversos.

Vida en el suelo, vida en la panza

En la absorción de nutrientes de las plantas interactúan hongos, bacterias y animales. La materia orgánica del suelo juega un papel clave como hábitat y alimento para muchos de estos organismos; la transformación agroecológica incrementa la materia orgánica para aumentar y diversificar la vida del suelo.

Por razones parecidas, se agudiza el interés en nuestro microbioma como mediador de la nutrición. Como señala Michael Pollan en “Some of my best friends are germs”, en nuestro cuerpo 90% de las células no son humanas. En su mayoría son bacterias que residen en el tracto digestivo, regulando el metabolismo y aportando nutrientes esenciales. La fibra, escasa en la dieta occidental, provee hábitat y alimentación a un microbioma sano, papel análogo al de la materia orgánica del suelo.

La leche materna contiene oligosacáridos que funcionan como fibra en la dieta de los lactantes y favorecen el crecimiento de una cepa particular de la bacteria benéfica *Bifidobacterium*. Así, una alimentación ecológicamente informada incluirá la leche materna y después fibra vegetal variada, para construir un microbioma sano.

El encuentro de saberes

El diálogo entre saberes y formas de saber permite la retroalimentación constante entre los principios agroecológicos y su aplicación en contextos particulares, afirman Martínez Torres y Rosset en un artículo. Transitar hacia un enfoque holístico en la alimentación también requiere de diálogo horizontal y aprecio por los saberes que nacen en cada territorio.

En *Por qué a algunos les gusta el picante: alimentos, genes y diversidad cultural*, Nabhan, relata cómo diabéticos indígenas, motivados por las investigaciones que demuestran las propiedades preventivas de la dieta de sus ancestros, empezaron a retomarla. Iniciaron con caminatas en el desierto de Sonora, consumiendo lo que cosechaban en su camino. Al comprobar la capacidad de estos alimentos de dar sustento durante largas jornadas, decidieron ofrecerlos en sus eventos comunitarios.

Soluciones comunes

Es esperanzador que las mismas formas holísticas de pensar –a veces las mismas acciones– puedan mejorar simultáneamente la agricultura y la alimentación. Por ejemplo, manejar una diversidad de cultivos en nuestros campos aporta materia orgánica y nutre la vida del suelo, previene plagas, minimiza riesgos económicos y aporta diversidad y sabor a nuestros platillos.

En síntesis, nuestra salud se relaciona con las comunidades de microbios del suelo y de nuestro tracto digestivo, con la maravillosa diversidad de especies comestibles y formas de colectar, cultivar y prepararlas, con nuestras culturas y con justicia social. •

Transitar hacia un enfoque holístico en la alimentación también requiere de diálogo horizontal y aprecio por los saberes que nacen en cada territorio.



Milpa, imitando a la naturaleza. Bruce Ferguson



Paisajes alimentarios. Guillermo Bermúdez



Resistencia y herencia de nuestras culturas. Rubén Ángel Campos

Racismo y culturas alimentarias en México

Griselda Tihui Campos Ortiz Profesora universitaria y funcionaria pública tihucampos@gmail.com

Las culturas alimentarias de México son un entramado que representa la forma como nos hemos comunicado a través de lo que comemos, lo que sembramos, lo que cosechamos, lo que cocinamos, lo que salamos, lo que ahumamos y con lo que alimentamos nuestros sueños, nuestro estómago y nuestro corazón.

Alimentarnos en colectivo nos enseña a hacer comunidad y nos permite fortalecer nuestras diversas identidades. Es una falacia decir que en nuestro país sólo existe una cocina mexicana, pues tenemos la riqueza de estar arropados por 68 pueblos indígenas, afroamericanos y populares, donde cada uno tiene una forma de nombrar el maíz (que es el centro de nuestra alimentación), el frijol, el chile y la calabaza, que

nos incluyen en las representaciones de ver el mundo, de relacionarse con él y de organizarnos para responder a la crisis de salud que no agobia.

¿De qué hablamos cuando nos referimos a las culturas alimentarias?

Imaginemos una cocina rural de nuestro país donde una familia, antes de salir a sus actividades diarias, comienza su día con un caldo de quelites, frijolitos con tortillas hechas a mano, salsa de molcajete y una rica taza de café, todos ellos ingredientes producidos en su traspatio, o intercambiados con los vecinos o comprados en el mercado local.

En otra latitud, también dentro del territorio nacional, los miembros de otra familia desayunan cereal con leche, un café y si tienen tiempo, un pan con

alguna mermelada o dulce que les dé energía para llegar a sus escuelas y centros de trabajo.

¿Qué nos muestran estas postales alimentarias?

Que en cada región existen usos, tradiciones, costumbres y prácticas alimentarias que tienen relación simbólica y directa con sus ingredientes en el contexto social que se enuncian; además, nos revelan la pertenencia a un

grupo social. A eso nos referimos cuando hablamos de culturas alimentarias.

Cuando comemos también excluimos. Las postales arriba descritas evidencian dos maneras distintas de comenzar el día, tal vez una menos saludable que la otra, tal vez otra más económica, quizá una enraizada en alguna cultura; pero pese a ser diferentes, ambas son representativas del México actual.

Aunque la mayoría de las personas siguen consumiendo lo que la milpa nos da, tener una alimentación que nos simboliza en la modernidad, que nos incluye en un estatus fuera de nuestra realidad, da pie al racismo alimentario, que representa el privilegio de un grupo de personas sobre otros.

Por ejemplo, existen diversos dichos y refranes que revelan en nuestro convivir diario este racismo: “No comas frijoles porque se te olvida el inglés”, “Nunca falta un prieto en el arroz”, “Traes el nopal en la cara”...

Estas prácticas excluyentes dañan no sólo nuestra identidad, sino nuestra salud. En nuestros platos diarios, cada vez encontramos menos maíz, frijol, quelites y productos que culturalmente nos han acompañado, porque ya perdimos la capacidad de valorarlos, porque no sabemos ni tenemos el tiempo para prepararlos. Incluso nos da pena que nos asocien a lo rural, a lo rudimentario, a lo indígena, a lo afroamericano, o no queremos que se burlen de nosotros por consumirlos y recrearnos en nuestra memoria alimentaria.

Se nos han impuesto prácticas y consumos culturales que han afectado nuestra salud por el cambio de alimentación y han provocado que nos dé vergüenza comer aquello de lo que nuestra memoria colectiva y familiar nos dotó; con ello se ha contribuido a despreciar y discriminar lo que podríamos consumir en este momento de emergencia sanitaria, e incluso sería parte de la solución al grave problema de obesidad y desnutrición porque, como dice el poeta Mardonio Carballo, somos lo que comemos.

Desmantelar el racismo alimentario de nuestras culturas alimentarias es un trabajo de todas y todos los que tenemos la certeza de que un mundo mejor podemos construir. No es idealizar tiempos pasados, es tomar lo que mejor sabemos hacer, comer con la memoria, con la identidad y el territorio. Pensar global y comer local, ahí está la respuesta. •



Amaranto, prodigioso miligrano. Tihui Campos

Alimentarnos en colectivo nos enseña a hacer comunidad y nos permite fortalecer nuestras diversas identidades. Es una falacia decir que en nuestro país sólo existe una cocina mexicana, pues tenemos la riqueza de estar arropados por 68 pueblos indígenas, afroamericanos y populares...



La escuela como oportunidad para una alimentación sana y culturalmente apropiada

La dieta mesoamericana, basada en productos de la milpa como el maíz, frijol, calabaza y quelites, es una dieta sana. Lamentablemente el racismo, que desprecia los sistemas de producción y alimentos indígenas, y la penetración de alimentos de la agroindustria están desplazando los alimentos tradicionales.

A nosotras nos preocupa cómo se están alimentando nuestros estudiantes y que se avergüencen de consumir alimentos indígenas. Reconocemos que la escuela es en gran parte responsable de ello. Es allí donde muchos empiezan a desarrollar el gusto por alimentos y bebidas altamente procesados.

Vemos que nuestro papel como docentes es fundamental para solucionar el problema y que el tema de la alimentación debe ser un eje transversal en nuestro sistema educativo. Por ello, junto con el equipo de Laboratorios para la Vida de El Colegio de la Frontera Sur y la Red Chiapaneca de Huertos Educativos, estamos desarrollando actividades para mejorar el sistema alimentario desde las escuelas.

Practicamos la investigación-acción participativa (IAP) para tener datos sobre la situación de la alimentación en nuestras escuelas, y junto con las familias y autoridades escolares

pensamos en varias medidas a implementar:

“Realicé un diagnóstico para saber las preferencias de mis alumnos ante la comida, y regularmente anoto las observaciones en clase sobre sus desayunos.” (Alba).

“Ellos mismos hicieron un cuestionario para preguntarle a las personas mayores” (Edith).

“Les entregué una carpeta individual con fotos de los alimentos que cada niño come. Solo elaboré unas preguntas, sin decir qué estaba bien o mal, y propicié la participación de las madres para que reflexionaran sobre lo que sus hijos consumen. A partir de esa reunión realizamos un plan de trabajo; todas fueron ideas de las madres.” (Ausencia).

A partir de esto, hemos desarrollado actividades que empatan el tema de la agroecología y la alimentación con las materias del plan de estudios:

“Hicimos un plato del buen comer y un plato del mal comer. Decidimos traer alimentos sanos y que se puedan conseguir en la comunidad” (Verónica A.).

“Construimos un horno de leña e iniciamos un taller de preparación de alimentos. Seguimos trabajando el huerto escolar de forma reflexiva y aprovechándolo como espacio científico. Analizamos el contenido de azúcar en diferentes bebidas en los temas de concentración, y revisamos etiquetas de polvos para preparar bebidas e investigamos sus ingredientes” (Carmen Ruth).

“Abrimos una cooperativa de venta de productos sanos en la escuela, que nació como sugerencia de los estudiantes cuando presentamos el diagnóstico” (Verónica T.).

“Hicimos ferias de alimentación y establecimos un mercadito

con los productos del huerto. Los niños se han convertido en promotores de los huertos agroecológicos con sus familias” (Claire).

“Como directora busco apoyos para que haya agua para beber en las aulas; además estoy convenciendo a los profesores para lograr un eje que articule el currículo escolar con la alimentación de forma crítica (Cande).

“Una de las reglas es que en el salón pueden consumir pozol u otro alimento natural que hayan traído de casa” (Edith).

Estos testimonios de maestras comprometidas de las escuelas chiapanecas dan cuenta del

gran poder que los y las docentes tenemos para resolver los problemas alimentarios que hoy agobian al mundo. No hemos llegado a imponer nuestras ideas de lo que debe ser una buena alimentación o no, sino que involucramos a las y los estudiantes y a sus familias en proyectos de investigación-acción participativa para que, con base en la evidencia, sean las personas afectadas las que encuentren estrategias para resolver los problemas de producción y consumo de alimentos.

Vemos con tristeza que nuestros esfuerzos no podrán ser lo común en las escuelas mexicanas si la SEP no toma medidas para proveer de agua potable, brindar desayunos escolares basados en la producción local agroecológica, además de lograr la permanencia y el arraigo de los profesores para conocer e involucrarse en proyectos a largo plazo en las comunidades.

Consideramos también que es necesaria la formación docente en temas de agroecología y soberanía alimentaria, pues son trascendentales para la salud y la vida.

El involucramiento de las familias es otro factor indispensable para planear una buena alimentación en las horas escolares, así como el impedir que la necesidad de las escuelas por recursos económicos se convierta en el detonador de la venta de comida chatarra.

Helda Morales Investigadora de El Colegio de la Frontera Sur, y maestras integrantes de la Red Chiapaneca de Huertos Educativos hmoales@ecosur.mx, Candelaria Hernández, Claire Morille, Carmen Ruth Ortiz, Verónica Peregrino, Ausencia Ruiz, Edith Santiz, Verónica Tamayo, Alba Zuñiga

Lamentablemente el racismo, que desprecia los sistemas de producción y alimentos indígenas, y la penetración de alimentos de la agroindustria están desplazando los alimentos tradicionales.



Mi experiencia con los huertos educativos para contagiar a más docentes

Hugo Reynaldo Sánchez López Docente del nivel primaria, Chiapas profhugo2020@hotmail.com, redhuertoschiapas@gmail.com, www.redhuertos.org, Facebook: Huertos Escolares, Red Huertos Chiapas

Voy a comenzar pensando en lo que recuerdo de mi paso por la escuela primaria: no me acuerdo cómo aprendí a leer, pero no olvido los reglazos en mis manos cuando el maestro no sorprendía jugando afuera del salón; también recuerdo el temblor del pantalón cuando pasé a declamar la poesía frente a la escolta en el homenaje del lunes; cómo olvidar una excursión al campo, pues en ese entonces donde vivo los profes no tenían organizar excursiones, con tod@s l@s niñ@s corriendo por el campo con nuestro profe, comiendo la dobladita de frijoles, compartiendo las frutas que mamá había mandado. El *muchachiterío* riendo, cantando, gritando, jugando y el profe dejándonos ser. ¡Qué bonito era estar fuera del salón!

Suspiro antes de entrar al aula de la que ahora soy responsable. La veo atiborrada: cuentos, cartones, semillas de café y calabaza, cajas de leche vacías, frascos, palas, rastrillos, libros cartoneiros, un gran tambor, cobijas y cojines, latas recogidas en alguna esquina, botes de pintura, cajas con papeles reciclados..., eso y más es mi espacio de trabajo. Es y está así porque es lo que necesito para realizar mis actividades. Porque quiero que mis estudiantes tengan recuerdos bellos de su paso por la primaria.

Esta aula se encuentra en la Escuela Primaria "Organización de las Naciones Unidas" en Teopisca, Chiapas, pertenece a la zona escolar 014 y al sector 07. Llegué a ella en 2015. Me interesó trabajar ahí porque estaban implementando un proyecto de huertos educativos, y es justo el huerto lo que me motiva a levantar el lapicero y escribir mi experiencia.

Pienso que los huertos educativos no son una moda, o un lugar que se construye para que la escuela se vea bonita. Para mí son un espacio donde reconocí que no sólo la escuela enseña,

que no sólo ahí se aprende. Los huertos escolares fueron el pretexto perfecto para sacar a los estudiantes de esa jaula a la que llamamos aula. Y como me sucedió en la excursión cuando estaba en la primaria, trabajando en el huerto establecimos relaciones de comunicación horizontal y afectiva. Niñas y niños metieron las manos para hacer de su escuela un espacio agradable.

Se aprende cuando se está emocionado, y en el huerto escolar se viven grandes emociones. Tod@s compartimos nuestros saberes con alguien más, no importa si no se sabe sembrar, los mismos chicos nos enseñan. Se genera interaprendizaje. ¿Que cómo me di cuenta de esto o por qué lo aseguro? Porque los diarios de campo lo atestiguan. Con las cajas de leche de los desayunos escolares construimos cuadernos de campo para anotar observaciones de plagas, crecimiento del cultivo y llevar un diario en el cual se escribió lo que se hizo, lo que se aprendió y lo que se sintió.

¿Cómo implementé los huertos educativos (HE) en mi aula?

Es necesario determinar el objetivo que nos mueve a crear un huerto; el para qué (huerto educativo/huerto productivo/huerto medicinal).

Se debe platicar con madres y padres de familia, plantearles el proyecto y tomar acuerdos so-



Laboratorio de vida. Hugo Reynaldo Sánchez

bre su participación; ell@s son l@s mejores aliad@s. Después debe plantear a los estudiantes, pues si ellos no lo aceptan, no se hace. Los HE no se deben imponer, perderían su esencia transformadora.

Superados estos puntos, recomiendo trabajar con el diseño participativo del futuro huerto. Tod@s plasman su sueño del huerto. Lo soñamos en cubetas, en camellones, en llantas, en costales, etc.

Allí puede aparecer un sentimiento de inseguridad: ¿podré cuidarlo bien?, ¿qué demonios hago ahora? Ciertamente no tod@s sabemos cultivar, pero como sea estás ante una excelente oportunidad para comenzar a experimentar y a hacer ciencia: a aprender.

¿La semilla de dónde la obtenemos?

Abuelas y abuelos seguramente saben dónde conseguirlas. A lo mejor será necesario ir a alguna comunidad cercana, también se puede contactar a los colectivos y organizaciones que cuentan con casas de semillas. Los huertos posibilitan hacer y estar en trabajos en red; entre más interacciones tenga la red, más se aprende. Redes con productores locales, mujeres conocedoras de herbolaria, sector

salud, cociner@s, abuel@s... Así la escuela abre la puerta a los saberes locales, costumbres y tradiciones.

Se debe tener en cuenta aspectos básicos como:

1. Acceso al agua.
2. Cantidad de sol que le da al huerto.
3. El espacio donde se instalará (protegido de accidentes, de animales, etc.).
4. Qué vamos a sembrar.

Pero todo esto puede ser sujeto a experimentación.

¿En qué momento se trabajan los contenidos curriculares?

Mi experiencia me muestra que primero hay que crear, que construir. Se debe participar en una o varias actividades vivenciales para después escribir, graficar, esquematizar. En las actividades vivenciales se puede hacer arte desde cómo plantamos, en los letreros, los carteles; el diario de campo es un excelente ejercicio de escritura libre que después puede ser usado para hacer versos y transformarlos en canciones, medir el crecimiento, el número de insectos; cuáles y cuántos son benéficos o dañinos; nos ayudan a hacer matemáticas.

Y así podemos seguir enumerando actividades, pero el límite es tu creatividad y si llegas al límite, busca en la creatividad de otr@s, se vale preguntar. Imagina lo que un niño o una niña pueden escribir después de meter las manos en la tierra, de haber tocado una hoja de calabaza. Por eso es necesario estar al pendiente de lo que el-la estudiante hace, siente y aprende.

¿Logros?

Quien coordine el trabajo en el huerto debe entender que es un camino de formación constante. Un trayecto formativo hacia la sensibilización, el desarrollo humano y el buen vivir.

Los participantes logran arraigarse a la tierra. Hacer suyos los espacios. Reconocer que la tierra da sustento y vida, y por eso es necesario cuidarla y respetarla como madre. Generaciones de personas arraigadas a su territorio lo defenderán y propiciarán un desarrollo sustentable colectivo.

Aprender de una manera alternativa desde el huerto educativo, respetando ritmos y modos de aprendizaje, logrará estudiantes felices y con ganas de poner su creatividad en lo que hacen, además de seguir aprendiendo. Serán personas que entienden que se aprende en colectivo y para ayudar, no para competir.

Cuando se tiene la responsabilidad del cuidado de un ser vivo, mantenerlo vivo, verlo crecer, florecer y después dar fruto, se está trabajando para que los estudiantes comprendan el valor del trabajo en el campo, el valor de la vida de todos los seres, la importancia del equilibrio ecológico. Se puede entender de manera vivencial procesos vitales en los seres vivos, la transformación de la materia en la composta. Si trabajas con estudiantes campesin@s entenderán que lo que hacen en sus comunidades es importante y se puede aprender de eso y hacer ciencia, y si son de la ciudad se conectarán con la tierra, con alimentos sanos; es posible que se genere la conciencia de que lo que le suceda al campo les sucederá a los habitantes de la ciudad.

Sé que hay muchos aspectos de este escrito que generan dudas. Con gusto podemos seguir platicándolas. Los huertos educativos son una herramienta que me ha permitido ir aprendiendo, junto con mis estudiantes, desde otro lado alejado de la rigidez y la monotonía que en ocasiones me llega, a un lado más amoroso y respetuoso de las diferencias entre niñas y niños. Si te sirve, tómallo. •

Si trabajas con estudiantes campesin@s entenderán que lo que hacen en sus comunidades es importante y se puede aprender de eso y hacer ciencia, y si son de la ciudad se conectarán con la tierra, con alimentos sanos; es posible que se genere la conciencia de que lo que le suceda al campo les sucederá a los habitantes de la ciudad.

Vivir con diabetes. La fragilidad de las políticas en salud

César Cornejo y Julieta Ponce Fundador de Cicluz y nutricionista de COANutrición, cesar@cicluz.com y coa@coa-nutricion.com

En 2015, fui a mi clínica de medicina familiar. Me dijeron que tenía alta la glucosa y que pasara con el endócrino, quien me dijo: “eres diabética”. Tengo sobrepeso y estoy de acuerdo con eso, pero nunca tuve la oportunidad de atender mi alimentación en la clínica, a veces no van los doctores o sólo te dan el medicamento.

Ahora con la pandemia perdí el control, me he sentido mal, busqué cita pero como es hospital Covid me tardaron y fui a Similares. Ahí me subieron la metformina a tres veces por día, pero seguí mal. Volví a mi clínica del ISSSTE y salí aterrada porque tuve que ponerme insulina, 24 unidades por la mañana y 14 por la tarde, pero la glucosa seguía alta, más de 200 en ayuno. Ahora me mandaron tomar la linagliptina y además insulina rápida. Tomo también medicinas para la presión, el colesterol y las vórices.

Trato de cuidarme, pero tengo mis problemas. Quieren quitarme la casa y cuando estoy deprimida me da por comer pan o refresco y eso me levanta.

Éste es el relato de Margarita, quien vive la misma problemática de millones de personas con diabetes tipo 2 en México. El tamaño del problema por mal comer y diabetes supera ya a un sistema de salud incapaz

de promover con éxito un estilo de vida saludable como motor de otra cultura posible, la del autocuidado.

Para muchas personas, la diabetes se controla con medicamentos, creencia que se refuerza desde los servicios de salud, por-



que la medicalización excesiva en el campo y la ciudad deja en el olvido los tratamientos basados en el estilo de vida. La práctica del ejercicio, el control del estrés, el equilibrio en la salud emocional y mantener el consumo de alimentos altamente nutritivos son la medicina de mayor impacto en el bienestar cuando se vive con esta enfermedad. Éste sería suficiente argumento para buscar soluciones fuera de los consultorios médicos, o bien, para habilitar el servicio como centros de acompañamiento de cambios en la forma de vivir la diabetes.

El país colapsa por enfermedades metabólicas, abanderadas por más de catorce millones de casos de diabetes tipo dos, aproximadamente, a lo largo y ancho del territorio nacional, con un gasto de 7 mil millones de dólares anuales.

De acuerdo con cifras del Observatorio Mexicano de Enfermedades No Transmisibles, en 2016 las personas con diabetes usaron menos los servicios públicos de salud: pasaron de 81.3% a 61.4% en un sexenio. Tal vez en ello influyó la proliferación de los consultorios a un lado de las farmacias barriales; de hecho, el porcentaje de pacientes con diabetes en control bajó de 38% a 18% en los servicios de atención primaria.

El sistema de primer contacto, en centros de salud y consultorios, dejó de funcionar como filtro para controlar la enfermedad y el gasto, porque sólo 35% de pacientes con diabetes regresa a consulta. Así se pierden a diario oportunidades de parar su evolución y, ¿por qué no?, de intentar revertirla.

La atención a esta enfermedad es tardía y dispareja porque la mitad de las personas con sín-

tomos de pie diabético carece de acceso al tratamiento; se sufren 2.5 más úlceras y amputaciones en pobreza, donde la muerte se anticipa ocho años en los municipios más pobres del país, ahí donde las angustias son diarias por tener lo suficiente para calmar el hambre o para cubrir los huecos que deja la marginación y el olvido.

Las dolencias físicas, la preocupación y la tristeza influyen también en las concentraciones de la glucosa en sangre. La forma de comer en sus significados alimentarios y los ambientes donde se hace la vida acompañan la cultura del autocuidado, pero las políticas públicas se quedan cortas al considerar sólo el acceso a los servicios, a medicamentos y a personal más capacitado.

De nada sirvió emitir una alerta epidemiológica en 2016, al llegar a casi 100 mil muertes por diabetes ese año. Ahora la pandemia por Covid-19 es prácticamente una sentencia de muerte para quienes viven con esta condición. La realidad cambia más rápido que las políticas. Por ello, urgen nuevos caminos de acompañamiento y atención a la diabetes menos medicalizados, fortalecidos de saberes empíricos y socioculturales. Encontrarlos está en nuestras manos y ése es precisamente el objetivo del Foro Nacional de Atención a la Diabetes Tipo 2 (Véase recuadro).

Margarita, como cualquier ser humano, tiene derecho al bienestar, es decir, a lograr sus aspiraciones de vida con un sistema de salud centrado en la persona, capaz de reconocer todo tipo de recursos disponibles y optimizarlos a través de personal habilitado para detonar y acompañar procesos saludables, con la amplia participación de la persona, las familias y la comunidad. Así sería posible tejer de abajo hacia arriba una nación con salud multicultural. •



Nuevos caminos para acompañar y atender la diabetes. Julieta Ponce

El tamaño del problema por mal comer y diabetes supera ya a un sistema de salud incapaz de promover con éxito un estilo de vida saludable como motor de otra cultura posible, la del autocuidado.



Por los caminos rurales de Oaxaca en la 4T

Gladys Karina Sánchez Juárez IIS-UABJO glakasj@hotmail.com

Uno de los problemas estructurales con los que lidia al menos un tercio o más de la población del estado de Oaxaca que vive en zonas rurales tiene que ver con estar a 10, 12 o hasta 14 horas de distancia de la capital oaxaqueña. Por tanto, enfermarse, acceder a la educación media o superior, o vender la producción agropecuaria, resulta costoso, complicado y en ciertas épocas del año casi imposible por las condiciones climáticas que deterioran aún más los caminos que en su mayoría son de terracería.

Por esta situación, en los foros que se realizaron para construir el Plan Nacional de Desarrollo 2019-2024, se expresó la demanda concreta de mejorar los caminos rurales con mano de obra local. Posteriormente se anunció el programa de "Construcción, modernización y

conservación de caminos rurales y alimentadores" a cargo de la Secretaría de Comunicaciones y Transporte (SCT). Este programa parte de que la infraestructura, principalmente para los pueblos rurales, se abandonó durante décadas. Ello ha hecho muy difícil el acceso a servicios de salud, a un desarrollo económico y a la posibilidad de comunicarse con las cabeceras municipales, con las administraciones estatales o entre los propios pueblos de la región. Parte de la diversidad cultural, de la organización social y de las formas de gobierno comunitario que se fundamentan en los denominados usos y costumbres. Se les considera como una fortaleza para mejorar la infraestructura.

En el programa se reconoce la importancia social de los caminos como un derecho a la comunicación, que a su vez permiten acceder a servicios de salud, educación y sin duda fortalecer la comercialización de la producción agropecuaria.

El estado de Oaxaca es una zona prioritaria para este programa. Considera 50 municipios y 600 caminos nuevos en el estado. Su objetivo, además de mejorar la infraestructura de comunicaciones, consiste en ofrecer fuentes de empleo a la población local, puesto que, ellos mismos deben participar en la construcción de sus caminos. Ello favorece la posibilidad de que la población obtenga ingresos monetarios y se dinamice la economía de estas localidades.

El 17 de enero del presente año se inauguró en Oaxaca el primer camino rural y alimentador en San Antonio Sinicahua, en la región Mixteca. Al día siguiente se inauguró el camino

en San Andrés Nuxiño y posteriormente los de Santo Domingo Xaganacia y Santa María Tepantlali. En todos estos actos participó el titular del ejecutivo, Andrés Manuel López Obrador. Para la población de estos municipios tiene un valor simbólico que la máxima autoridad de nuestro país los visite para verificar que los compromisos que hizo se están cumpliendo.

En agosto de este año, las autoridades municipales de Tepantlali, en la sierra Mixteca, señalaron que durante varios años habían solicitado el recurso para infraestructura carretera y fue hasta el año 2019 que con este programa accedieron a ellos. Lo novedoso es que ahora los recursos financieros los maneja la propia comunidad y la población participó empleándose en la construcción del camino de tres kilómetros.

Durante nueve meses, la población tuvo ingresos económicos por la construcción del camino; se emplearon alrededor de cien personas, entre albañiles, maestros albañiles, choferes y personal complementario. También se integraron algunas mujeres, como es el caso de la señora Clemencia Manuel Juan, quien me compartió con orgullo que le gustó trabajar en albañilería y que está esperando otra oportunidad para volver a participar, pues además de que obtuvo un ingreso, se le reconoció su trabajo.

Las autoridades municipales expresan con orgullo que dos muros de contención que no estuvieron contemplados en el presupuesto, fueron construidos por parte de la comunidad, con sus propios recursos. Además, decidieron utilizar concreto hidráulico debido a que el asfalto en estos climas montañosos no es viable debido a que suele llover durante al menos seis meses al año.

Para organizar la realización del camino, las comunidades hicieron gestiones, realizaron asambleas e incentivaron a los diferentes sectores a involucrarse. Se realizaron procesos de articulación con el Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas (INPI) y con la SCT, sobre todo para recibir acompañamiento financiero, técnico y organizativo, aunque son las propias autoridades locales quienes ejercen directamente los recursos y ejecutan los trabajos.

Anteriormente, los caminos rurales los construían las empresas privadas, muchas veces con actos de corrupción, utilizando materiales de baja calidad. Este programa emprendido por el gobierno de la 4T es inédito y novedoso. La comunidad recibe de manera directa los recursos, los administra, generando empleos garantizando el derecho a contar con caminos pavimentados que pueden ser la diferencia entre la vida y la muerte de un enfermo. •



Acuerdo de Escazú

Colocar la igualdad en el centro del desarrollo sostenible y no dejar a nadie atrás



Información ambiental



Participación en la toma de decisiones ambientales



Acceso a la justicia en asuntos ambientales



Defensores ambientales



Fortalecimiento de capacidades y cooperación

Para contribuir a la protección del derecho de todas las personas de las generaciones presentes y futuras a vivir en un medio ambiente sano y al desarrollo sostenible, el primer tratado regional ambiental de América Latina y el Caribe garantiza el pleno y efectivo ejercicio de los derechos de acceso a la información ambiental, participación pública en los procesos de toma de decisiones ambientales y acceso a la justicia en asuntos ambientales (Principio 10 de la Declaración de Río sobre el Medio Ambiente y el Desarrollo).

Urgente ratificación del Acuerdo de Escazú

Leonardo Bastida

Innovar significa mudar o alterar algo mediante la introducción de novedades. Hace dos años, América Latina transformó la noción tradicional de derecho ambiental, pues además de impulsar la promoción del derecho al medio ambiente, buscó velar por la salvaguarda de los defensores de los recursos naturales, los ecosistemas, y todo lo relacionado con el bienestar individual, colectivo y planetario a través del Acuerdo de Escazú.

Derivado de la Conferencia de las Naciones Unidas sobre el Desarrollo Sostenible (Río+20) y fundamentado en el Principio 10 de la Declaración de Río sobre el Medio Ambiente y el Desarrollo de 1992, que llama a tratar las cuestiones ambientales con la participación de todos los sectores ciudadanos interesados y a garantizar su acceso a la información correspondiente a los temas relacionados con el medio ambiente. El Acuerdo busca impulsar una visión interseccional en la materia y erradicar la visión de que la protección a los recursos naturales es contraria al desarrollo económico.

Además de equilibrar las tres dimensiones del desarrollo sostenible: la participación del público en todas las decisiones que lo afectan; el desarrollo de una nueva relación entre el Estado, el mercado y la sociedad, y el establecimiento de seguridad jurídica y la confianza en las instituciones públicas.

Acuerdo

El Acuerdo Regional sobre el Acceso a la Información, la Participación Pública y el Acceso a la Justicia en Asuntos Ambientales en América Latina y el Caribe tiene como objetivo garantizar e impulsar el derecho al acceso a la información ambiental, salvaguardar la participación pública en los procesos de toma de decisiones ambientales y acceso a la justicia, fomentar la cooperación en la materia y proteger el derecho de cada persona a vivir en un medio ambiente sano y al desarrollo sostenible.

Uno de los conceptos introducidos por el Acuerdo, firmado en la ciudad costarricense de Escazú, es el de la información ambiental, que refiere a cualquier registro escrito, visual, sonoro, electrónico o registrado en cualquier otro formato, relativo al medio ambiente, sus elementos y a los recursos naturales, incluyendo aquellos relacionados con los riesgos ambientales y los posibles impactos adversos asociados que afecten o puedan afectar

el medio ambiente y la salud, así como la información relacionada con la protección y la gestión ambiental.

Al respecto, el derecho a la accesibilidad de la información ambiental incluye solicitar y recibir información de las autoridades competentes sin necesidad de mencionar algún interés especial; ser informado en forma expedita sobre si la información solicitada obra o no en poder de la autoridad competente que recibe la solicitud, y ser informado del derecho a impugnar y cuestionar la no entrega de información.

También se establece que cuando la información solicitada o parte de ella no se entregue al solicitante por estar en el régimen de excepciones establecido en la legislación nacional, la autoridad competente deberá comunicar por escrito la denegación, incluyendo las disposiciones jurídicas y las razones que en cada caso justifiquen esta decisión, e informar al solicitante de su derecho de impugnarla y recurrirla.

Además de encargar la tarea de promover la transparencia en la información ambiental, fiscalizar su cumplimiento y garantizar el derecho al acceso a la misma a un organismo ya existente o crear uno nuevo con tal finalidad.

El Acuerdo obliga al Estado a difundir información sobre el es-

tado del medio ambiente; el listado de zonas contaminadas por tipo de contaminante; el uso y la conservación de los recursos naturales y servicios ecosistémicos e informes, estudios e información científicos, técnicos o tecnológicos en asuntos ambientales elaborados por instituciones académicas y de investigación.

La creación de mecanismos específicos para fomentar y propiciar la participación ciudadana abierta e inclusiva en la toma de decisiones en materia ambiental, así como la retroalimentación por parte de diferentes sectores sociales.

Sumado a la implementación de organismos de justicia especializados que conozcan la temática; incluir la facultad de poder emitir medidas cautelares para evitar el incremento al daño medioambiental; facilitar la producción de pruebas de daños a los diferentes entornos y establecer mecanismos de reparación de los daños.

Y al exhorto a los Estados a proteger a los defensores del medio ambiente, así como sus derechos humanos y su integridad personal.

Voces ciudadanas

A dos años de la adopción de este acuerdo regional, el gobierno mexicano no lo ha ratificado, por lo que especialistas y defensores del derecho al ambiente resaltaron la urgencia de su reconocimiento y aplicación en territorio nacional, pues como señaló Mariana Blanco, del Proyecto Regional Transformación Social-Ecológica en América Latina, Fundación Friedrich-Eber, organizador de un foro de reflexión al respecto, México, y en general, América Latina, es la región más biodiversa del mundo, pero hay mucha extracción de recursos na-

turales debido a la dependencia económica de los mismos.

En el mismo espacio de discusión, Olimpia Castillo, de Comunicación y Educación Ambiental, indicó que no se puede atender la problemática ambiental sin la ciudadanía, y para que esta participe, debe tener acceso a la información y a un mecanismo de justicia que le permita ejercer sus derechos.

En el mismo sentido, Juan Carlos Carrillo del Centro Mexicano de Derecho Ambiental, señaló que el Acuerdo es una herramienta que sirve para impulsar una mejor toma de decisiones en asuntos ambientales, ya que incorpora una perspectiva ciudadana y permite el conocimiento de la información.

Para el especialista, el Acuerdo es innovador debido a que muestra cómo el derecho ambiental no sólo refiere a recursos naturales sino también a aspectos económicos y sociales, que son la base de nuestra sociedad, y se interseccionan con otros derechos como el de acceso a la información, a la participación y al de acceso a la justicia.

En este último, resaltó la importancia de promover la creación de tribunales especializados en medio ambiente, en los cuales, se puedan defender los medios de vida de las personas y los servicios ambientales de los ecosistemas, de los que dependen las comunidades como el agua, el aire limpio y muchos otros que nos permiten vivir.

Tomar en cuenta la perspectiva de género es un asunto pendiente en la agenda del derecho ambiental, recaló Amelia Arreguín de Eco Maxei Querétaro, quien explicó que en muchos de los conflictos socioambientales, las mujeres enfrentan violencia de género, destacándose la violencia sexual como herramienta de control.

Para la especialista, existe una visión negativa sobre la participación ciudadana, olvidándose de que es un derecho y de que las personas deben conocer sus derechos y estar informadas. Además de que dicha información debe ser entendible y llegar al grueso de la sociedad.

Tiempo escaso

México fue uno de los primeros países firmantes del Acuerdo. Hasta el día de hoy, han sido 22, las naciones que lo han firmado, pero sólo nueve lo han ratificado (Antigua y Barbuda, Bolivia, Ecuador, Guyana, Nicaragua, Panamá, San Cristóbal y Nieves, San Vicente y las Granadinas y Uruguay).

Conforme a lo establecido en el propio Acuerdo, este puede entrar en vigor cuando tenga once ratificaciones por parte de los países integrantes de la región, sin embargo, el período de tiempo para hacerlo culminó el 26 de septiembre. •

Semillas inadecuadas en regiones indígenas

Alejandro Espinosa Calderón / Encargado del despacho de la Secretaría Ejecutiva de la Comisión Intersecretarial para la Bioseguridad de los Organismos Genéticamente Modificados (CIBIOGEM)* / alejandro.espinosa@conacyt.mx

En la Huasteca Veracruzana, en la Radio Huaya se dio a conocer que, "llegaron sorpresivamente a Iztacahuayo, municipio de Benito Juárez, Veracruz, camiones cargados con costales de maíz marca DEKALB, de la empresa BAYER. Que es fabricante de la aspirina, que compró la empresa Monsanto, la principal distribuidora de semillas híbridas y transgénicas del mundo. BAYER ya empezó su tarea de invadir las tierras de los campesinos de la Huasteca y de la parte baja de la sierra, con semillas de fuera". Los funcionarios del Ayuntamiento de Benito Juárez acompañaron a los enviados de BAYER quienes empezaron a repartir una costalilla de maíz híbrido por cada campesino de la zona, con solo presentar su credencial de elector, un maíz blanco chiquito pero bien pintado de rojo. A cada campesino de la zona, le regalaban un cubre boca con el escudo de BAYER pintado y con la frase: JUNTOS, MÁS FUERTES. La intención de esta empresa MONSANTO BAYER es acabar con el maíz nativo para que la gente tenga que comprar la semilla a precios muy altos. Además, a cada campesino indígena le pusieron una grabadora para que dijera la frase: Tlascalmati BAYER, para agradecer la invasión con semillas de maíz y fertilizantes químicos en su territorio (<https://regeneracion.mx/bayer-invade-la-huasteca-con-maiz-hibrido/>).

Se señala que en abril de 2020, se aprobó la "Ley Federal para el Fomento y la Protección del Maíz Nativo, esa ley se refiere a limitar la entrada de maíz híbrido en las zonas donde hay maíz nativo" (<https://www.jornada.com.mx/2020/04/14/opinion/011a1pol>). Y toda la huasteca y la sierra es una región con la mayor variedad de maíz nativo.

Hasta el año 2001, para introducir semillas como es este caso, a toda variedad, se le exigía que fuese evaluada, en tres ciclos homólogos y que expresara rendimientos favorables, respecto a los testigos regionales y no presentara susceptibilidad e incidencia de enfermedades graves. Así se podía recomendar un híbrido en alguna localidad, región, condición, etcétera, lo que se concentraba en el "Boletín de Variedades Recomendadas" (BVR), que incluía para todo México: estado, región, ciclo agrícola, condición de humedad, variedades recomendadas, densidad de población, fechas de siembra. Todo ello era coordinado por el Servicio Nacional de Inspección y Certificación de Semillas (SNICS), de la SAGARPA. De esta manera había certidumbre de la movilización y siembra de las mejores variedades y semillas, además de limitar la proliferación de enfer-

medades que representan riesgos graves en la agricultura en México (http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-09342014000200010).

La eliminación de ese BVR ocurrió por las presiones de las corporaciones de semillas y funcionarios neoliberales que desde el Sistema Nacional de Semillas, promovían la liberalización de controles, a partir del año 2001, y después con la Ley Federal Producción, Comercialización y Certificación de Semillas (LFPCCS), publicada en 2007, cabildeada por las corporaciones. Con esta ley se formalizó que toda semilla podía comercializarse libremente, con etiquetas de SNICS, en categorías, certificada, habilitada, o declarada, debiendo poseer la etiqueta de artículo 33, donde se anota información de la semilla que se comercializa, lugar de producción, variedad, adaptación y otras características colocadas por quienes ponen en circulación la semilla (http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LFPCCS_110518.pdf). Esto permite que las empresas privadas difundan y hagan lo que ocurre ahora. Aun cuando cumplan con la LFPCCS y esas semillas tengan en los sacos la etiqueta del artículo 33, sería muy grave que, por sembrar híbridos sin previo conocimiento de su desempeño, fuesen foco de difusión de alguna enfermedad, como podría ser

carbón de espiga, mancha de asfalto, tizón, achaparramiento, mildew, pudrición de mazorca, etcétera, por lo que conviene que intervengan autoridades competentes y pongan orden a lo que está ocurriendo. Esos híbridos deberían evaluarse en su adaptación, productividad y tolerancia a enfermedades. Además de verificarse que no tengan eventos transgénicos, por lo que conviene que la autoridad competente revise este tema. Tampoco se llevaron a cabo consultas libres, previas e informadas a los pueblos originarios de esa región si están de acuerdo en recibir esas semillas, lo que agrade los usos y costumbres, así como los derechos de los indígenas.

No hay duda de que la LFPCCS requiere modificaciones, ante los cambios en la política agropecuaria del gobierno actual, respecto a quienes promovieron la cancelación del BVR y otras medidas. Recientemente el SNICS publicó el Boletín Informativo de Producción de Semilla Calificada por el SNICS 2020 Vol. 1, que incluye información sobre producción, organismos pro-

ductores, cultivos, variedades, superficie inscrita y cosecha de semilla en las Categorías Certificada y Habilitada a nivel nacional, entidad federativa y región (https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/544141/Boletin_2020-web.pdf), sin embargo, sería importante incorporar la información que tenía el BVR.

En 2010, durante el sexenio de Felipe Calderón Hinojosa se firmó el proyecto MasAgro (Modernización sustentable de la agricultura tradicional), llevado a cabo por el Cimmyt (Centro Internacional de Mejoramiento de Maíz y Trigo), y la Sagarpa (Secretaría de Agricultura, Ganadería, Desarrollo Rural, Pesca y Alimentación). Tenía como objetivo central, incrementar la producción y rendimiento nacional de maíz de temporal en la agricultura tradicional de México. Sin embargo, no cumplió con las expectativas, lo que propició la pérdida de diez años en la carrera entre el crecimiento de la población y el de la producción de maíz. El Cimmyt anunció el inicio bajo su liderazgo, de la segunda Revolución Verde en México, capacitaría y certificaría a cuerpos profesionales, técnicos y a productores en la dosificación y aplicación de agroquímicos requeridos en la Agricultura de Conservación; avanzaría en la organización de pequeñas empresas regionales productoras de las semillas mejoradas, para desplazar 1.5 a 3 millones de hectáreas, a las razas nativas de maíz, por híbridos. El mercado estaría

creado. México sería despojado limpiamente y desde dentro, de gran parte de la biodiversidad de su maíz nativo junto con sus propiedades organolépticas y nutraceuticas, su riqueza biocultural en platillos, guisos, comidas, incomparables, así como la autoproducción de sus semillas, némesis de un mercado oligopólico de semillas (<https://www.jornada.com.mx/2017/11/18/opinion/016a2pol>). Afortunadamente lo anterior no se logró, pero ahora promueven el programa "Maíz para México: Plan Estratégico Maíz 2030" que cuenta con el respaldo de SADER. La continuidad de la estrategia en semillas de este programa es seguir con Masagro, con la incorporación de otros conceptos, que implicaría la dedicación de otros diez años, en una apuesta riesgosa, durante el presente sexenio. Conviene que sea revisado por pares y se valore realmente con elementos que analicen hacia donde conviene a México avanzar (<http://masagro.mx/es/?limitstart=0>), lo que obliga a revisar con detalle lo que ocurrió en el pasado para que no se repita la experiencia (<http://www.scielo.org.mx/pdf/remexca/v5n8/v5n8a16.pdf> y <http://www.jornada.unam.mx/2017/11/18/politica/016a2pol>).

Es urgente aprovechar las instituciones nacionales y la tecnología generada en variedades de maíz, privilegiando la diversidad genética y uso especializado de tipos de variedades para fortalecer la alimentación de los mexicanos. •

