

## Cafecito y galletitas de las transnacionales

La Jornada Jalisco

José Luis Magaña

11 junio de 2013

Silvia Ribeiro, investigadora del Grupo ETC ([www.etcgroup.org](http://www.etcgroup.org)), nos dice que la Cruzada Nacional contra el Hambre, programa insignia del gobierno federal, no tiene nada que ver con terminar el hambre, ni atender o modificar sus causas, pero sí tiene mucho de cruzada. Ahora los “infieles” son indios y campesinos que cometen el pecado de tener cultura propia, de ejercer y defender sus propias formas de organización, de producción, de vida, de lucha... Tiene razón, ningún gobierno de cualquier color ha tenido la capacidad intelectual y política de superar el prejuicio y racismo heredados de la conquista española: los indios y los campesinos siguen en el más ignominioso olvido y la tal cruzada contra el hambre no modifica las causas de la desnutrición.

Desde el inicio del neoliberalismo en 1982, ha llevado al deterioro de la obligación social del Estado y también a marcar enormes diferencias entre los estratos socioeconómicos, dejando a la mayoría de la población en el desamparo económico y peor aún, en una deficiencia alimentaria muy grave. Desde el año de 2006 la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición reporta que un 12.7% de los niños menores de cinco años presentan desnutrición crónica y 1.2 millones presentan anemia crónica. Simultáneamente reporta, en el otro extremo, que el sobrepeso y la obesidad se presentan en uno de cada cuatro niños (26%) y en uno de cada tres adolescentes (31%), revelando que el sobrepeso y la obesidad, por un lado y la desnutrición y anemia por el otro son resultado del mismo trágico descuido gubernamental de esos años. El último reporte del Inegi con motivo del Día del Niño publicó un compendio estadístico desolador: de la población de 0-14 años, el 24.1% vive en pobreza extrema (insuficiencia alimentaria); que el 38.7% no tiene acceso suficiente a alimentación (2010); que en niños entre 12 y 23 meses, el 38.3% presentan anemia; y 10 de cada 100 niños menores de 5 años tienen sobrepeso (2012). Lo anterior llevó a Enrique Jacoby, asesor de la Organización Panamericana de Salud, a definir que en sólo 20 años se ha reemplazado la comida tradicional en México por comida chatarra. En ese período de tiempo, los gobiernos de la República, fueron omisos o responsables que las transnacionales y las televisoras lograran que la población más humilde, entre ellos indígenas y campesinos, tanto en la ciudad como en el campo, abandonaran la milenaria tradición alimentaria de México —ejemplar mundialmente— y la sustituyeran con refrescos y productos procesados, conocidos como “comida chatarra”.

Así, el presente gobierno toca el tema de la hambruna introduciendo un gran negocio político-empresarial, que se atreve a llamar “contra el hambre”, debiendo ser más bien “contra la malnutrición”. El reciente gobierno priísta introduce como protagonistas de su lucha a las más nefastas transnacionales que más han tenido que ver en el deterioro de la calidad nutricional de los alimentos tradicionales que se han usado en el pasado, promocionando su sustitución por alimentos y bebidas procesadas sin contenidos

nutricionales suficientes y con exceso de grasa, sal y azúcar, nunca visto antes en la cocina tradicional. De manera que la población más pobre terminó sustituyendo los alimentos tradicionales con comida chatarra, con un impacto impredecible en el costo del sistema de salud.

Lo primero que tiene que hacer el gobierno es reorientar la información que llega al respetable público: ninguna empresa piensa en el interés de sus clientes, sino en los dividendos que va a entregar a sus socios capitalistas.

Los problemas de sobrepeso, obesidad y desnutrición corresponden al mismo patrón de sustitución de la dieta tradicional mexicana por alimentos procesados. Es decir: *comida chatarra*. La FAO declara a México “con mayor nivel de obesidad mundial”. Las campañas asistencialistas sólo brindan la oportunidad de gastar el dinero recibido, en ese tipo de “comida y refrescos”. Aquí tenemos que ser muy enfáticos: todos los refrescos llevan, especialmente a los niños, a adicción al azúcar (*American Psychiatric Association*, abril 2013), otro estigma nunca reconocido.

La población en general debe saber que los alimentos tradicionales y los alimentos frescos son mucho mejor que los industrializados. Los alimentos naturales nadie los promociona por televisión; en cambio hay que desconfiar de los que sí se promocionan. Tanto a la población rural como a la población citadina hay que enseñarles la posibilidad del cultivo casero de alimentos naturales muy ricos nutricionalmente, como son los casos de:

**1.- Moringa Oleífera** (El árbol de la vida), que todos pueden cultivar en su casa y/o terreno y aprovechar sus múltiples ventajas alimenticias. Desde hace varios años, el Conacyt ha ofrecido becas a las Universidades Autónomas de Nuevo León (Emilio Olivares) y de Sinaloa (Raymundo Pérez Ángel) para que cultiven y difundan el cultivo de este árbol maravilloso que crece rápidamente inclusive en tierras áridas y calientes, semidesérticas, inclusive en arena; que soporta tiempos prolongados de sequía, y que prefiere calor y poca humedad. Es un árbol que crece muy rápidamente, en un año alcanza hasta cuatro metros de altura y del cual se pueden aprovechar todas sus partes: hojas tiernas o secas, ramas, corteza, raíz y frutos (como ejotes grandes). A continuación se detallan los valores relativos de nutrientes. Primero de hojas frescas (gramo por gramo): cuatro veces más vitamina A que la zanahoria; potasio, tres veces más que el plátano; calcio, cuatro veces más que la leche; hierro,  $\frac{3}{4}$  más que la espinaca; vitamina C, siete veces más que la naranja; proteínas, dos veces más que el yogurt. (Para las hojas secas los valores correspondientes son: vitamina A, 10; potasio, 15; calcio, 17; hierro, 25; vitamina C,  $\frac{1}{2}$  y proteína, 9). 100 gramos de polvo de moringa contiene: Vit. A (beta caroteno) 16.3 mg; Vit. B1 (tiamina) 2.6 mg, Vit. B2 (riboflavina) 20.5 mg; Vit. B3 (ác. nicotínico) 8.2 mg; Vit. C (ácido ascórbico) 17.3 mg; Vit. E (acetato de tocoferol) 13.0 mg). Además, la moringa tiene 40 antioxidantes (parecida al té verde). De manera que representa sin duda, el mejor suplemento nutricional en el mundo, para evitar todos los casos de desnutrición, anemia, madres lactando, osteoporosis, etcétera. Recientemente, el Inegi reportó que en México, hay más de 18 millones de niños menores de 14 años en situación de pobreza, con una prevalencia de 38.3% de anemia en bebés de 12 a 23 meses de edad.

En contra de lo que Nestlé aconseja, los médicos saben y recomiendan la lactancia materna como fuente exclusiva de nutrientes para la alimentación del recién nacido a término, cuando menos los primeros seis meses después del nacimiento. La leche materna es gratuita; reduce el riesgo de enfermedades (los bebés alimentados con biberón tienen diez veces más posibilidades de infecciones gastrointestinales); la lactancia materna reduce considerablemente el riesgo de sufrir obesidad y diabetes, en todas las edades.

**2.- Alga espirulina:** alga unicelular que crece en aguas de poca profundidad, saladas y alcalinas, su reproducción por división celular cada siete horas, permite una producción anual por hectárea de 30 toneladas. Se cosecha con una red, se limpia con agua y se seca. Tiene un alto contenido proteico de 60 a 70% (versus: pescado, 10%; soya, 30%; leche, 25%; huevo, 12%; granos, 9% y carne, 20%); vitamina B12 es 250% más que el hígado; b-caroteno 20 veces más que zanahorias; hierro tres veces más que la carne. Los aztecas lo consumían antes de la conquista y lo llamaban tecuiltlatl. En 1974 la FAO, declaró a la espirulina “como el mejor alimento del futuro”. Su producción es muy sencilla y constituye un gran aporte de proteínas y minerales con costo ínfimo. (Chamorro Cevallos, G.A. Escuela Nacional de Ciencias Biológicas, IPN).

**3.- Insectos** (Entomofagia –consumo de insectos–. Parte de la dieta de 2 mil millones de personas en el mundo). El 13 de mayo la FAO incorpora los insectos en la alimentación humana. Además, en México la tradición culinaria ha persistido a pesar de los cambios históricos y ambientales. Esta costumbre se encuentra en la población de 19 estados de la República que incluyen en su dieta algunas de las 252 especies comestibles de insectos: gusanos de maguey (chinicuiles, blancos o meacuiles, rojos); hormigas o sus larvas (escamoles); mosco (axayácatl); huevo de mosco (ahuautle) o chapulines. Su contenido proteico es más del 50% mayor que otros alimentos y también contienen vitaminas y minerales. La riqueza nutritiva de los insectos ha sido desaprovechada; además, su cultivo no depende de variaciones climáticas, no requiere mucho espacio, no afecta la flora y la fauna locales y cuentan con explosiones demográficas y ciclos de vida extremadamente cortos, lo que hace de su cultivo todo un éxito nutricional y económico. Cada área rural podría construir una industria comunal alimentaria para suplementar la alimentación, dar mayor ocupación y mejorar la riqueza regional. (Zubirán. S.: *Valor proteico de los alimentos*. Instituto Nacional de la Nutrición, México 1988). (Ramos Elorduy, J. Instituto de Biología, UNAM –(aquí, cursos de cultivo de insectos)– *Los Insectos Comestibles de México*, LIMUSA, México 1997).