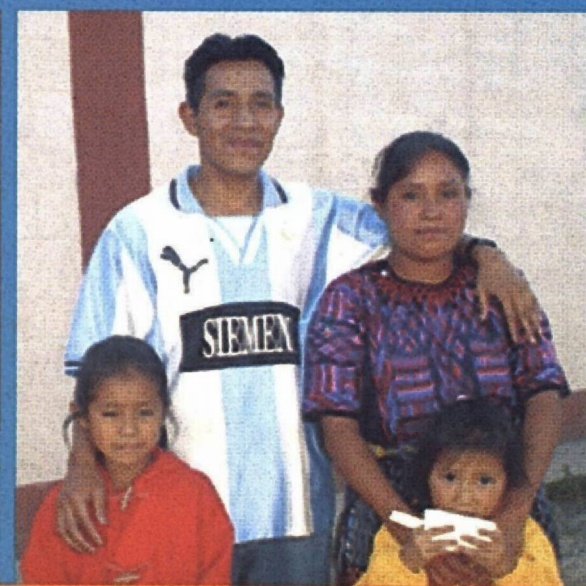
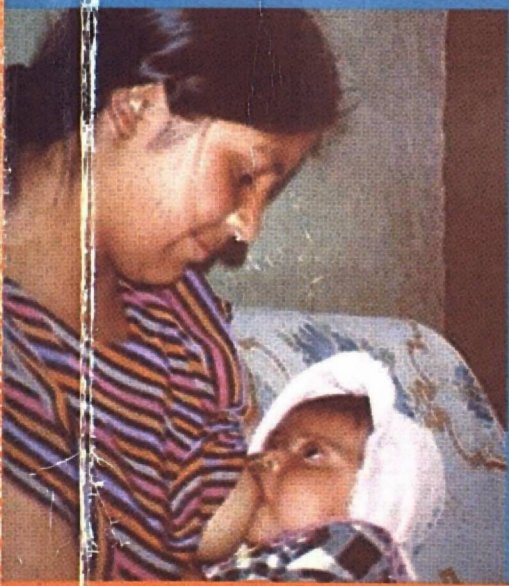


Diplomado a Distancia sobre Seguridad Alimentaria y Nutricional -SAN-

Unidades 1 y 2



Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social –MSPAS–

Ing. Víctor Manuel Gutiérrez Longo
Ministro de Salud Pública y Asistencia Social

Dr. Julio Cesar Valdes Diaz
Vice-Ministro Administrativo

Dr. Jaime Eduardo Gómez Son
Vice-Ministro Técnico

Lic. Jose Félix Mendizábal Pinto
Director General de Regulación, Vigilancia y Control

Dr. Juan Antonio Villeda
Director del Sistema Integral de Atención en Salud

Dr. Edgar Méndez Gordillo
Jefe del Departamento de Regulación de los Programas y Atención a las Personas

Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional –SESAN–

Ing. José Andrés Botrán Briz
Secretario

Licda. Carmen María de Mejicano
Subsecretaria

Licda. María Beatriz Villeda de García
Directora Técnica

PRESENTACIÓN

La Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional (SESAN) en coordinación con el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSPAS), se complacen en presentar este material de referencia como parte de un Programa de Actualización y Formación de Recursos Humanos en el campo de la Nutrición, el cual se desarrollará en una primera fase como un *Diplomado en Seguridad Alimentaria y Nutricional*, dirigido al personal que labora en la Red de Servicios de Salud.

Tomando en cuenta que el personal de los servicios de salud está en estrecha relación con las familias y particularmente con las madres y encargados del cuidado del niño, esta iniciativa tiene la finalidad de proporcionar los conocimientos y herramientas metodológicas para que, en el nivel operativo, el personal de salud pueda promover y apoyar a los usuarios de los servicios a implementar acciones que contribuyan a alcanzar un nivel de Seguridad Alimentaria y Nutricional en sus hogares, que les permita mantener un adecuado estado nutricional.

El Diplomado comprende seis Módulos Educativos: 1) Seguridad Alimentaria y Nutricional y su situación en Guatemala; 2) Evaluación y Monitoreo del Estado Nutricional utilizando antropometría; 3) Alimentación y Nutrición en el Ciclo de la Vida; 4) Acciones para mejorar la Seguridad Alimentaria y Nutricional a nivel familiar y comunitario; 5) Sistema de Información y Vigilancia de la Seguridad Alimentaria y Nutricional; y 6) Comunicación para el Cambio de Comportamiento.

Cada módulo intenta abarcar los conocimientos esenciales en cada uno de los pilares de la Seguridad Alimentaria y Nutricional. Además, se propone a través del Diplomado, familiarizar a los participantes con el uso de herramientas metodológicas que ayuden a llevar a la práctica intervenciones en Seguridad Alimentaria y Nutricional.

Con la finalidad de no interrumpir la atención en los servicios de salud, el Diplomado se desarrollará a distancia; los participantes tendrán una sesión presencial mensual, las cuales serán facilitadas por personal especializado en nutrición y en metodologías educativas. Se desarrollará en un período estimado de siete meses, al final del cual se emitirá un Diploma de Acreditación por parte la Universidad Rafael Landívar y un Certificado de Actualización por la Dirección de Recursos Humanos del Ministerio de Salud Pública y Asistencia social.

Aprovechamos para agradecer a las diferentes Instituciones de Gobierno; al sector Académico y a la Cooperación Internacional, el apoyo técnico, logístico y financiero, para el desarrollo de esta propuesta educativa que esperamos tenga una incidencia positiva en reducir las altas tasas de deficiencias nutricionales de la población atendida por los servicios.

Ing. José Andres Botrán Briz
Secretario
Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional

Dr. Victor Manuel Gutiérrez Longo
Ministro de Salud
Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social

Licda. Carmen María de Mejicano
Sub-Secretaria
Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional

Dr. Jaime Gómez Son
Viceministro de Salud
Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social



Diplomado a Distancia sobre Seguridad Alimentaria y Nutricional -SAN

**S
A
N**

CONTENIDO

SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL Módulo I

Presentación	5
Introducción	7
Objetivos de aprendizaje	9
Nota Didáctica	11
Unidad temática I: Seguridad Alimentaria y Nutricional	13
Introducción	15
Objetivos de aprendizaje	16
Seguridad Alimentaria y Nutricional -SAN-	17
A. Componentes de la Seguridad Alimentaria y Nutricional	19
1. Disponibilidad de Alimentos	20
2. Acceso a los Alimentos	26
3. Consumo de los Alimentos	31
4. Utilización Biológica de los Alimentos	37
Conclusión	41
Ejercicio de autoevaluación	43
Glosario	49

PRESENTACIÓN

El Diplomado a Distancia sobre Seguridad Alimentaria y Nutricional -SAN- es una iniciativa de la Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional -SESAN- y el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social -MSPAS- con el apoyo del Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá -INCAP-, la Organización Panamericana de la Salud -OPS- y la Escuela Nacional de Auxiliares de Enfermería de la Capital, USAID/URC/Calidad en Salud y también se cuenta con el apoyo técnico de la URL.

Este Diplomado nace debido a la importancia de que el personal operativo del primero y segundo nivel de atención en salud de la República de Guatemala esté en capacidad de promover y desarrollar acciones orientadas a mejorar la situación de Seguridad Alimentaria y Nutricional -SAN- en las comunidades donde viven y laboran.

Para ello los contenidos están establecidos a través de seis Módulos:

- I. Seguridad Alimentaria Nutricional y su situación en Guatemala
- II. Evaluación y Monitoreo del Estado Nutricional utilizando antropometría
- III. Alimentación y Nutrición en el Ciclo de la Vida
- IV. Acciones para mejorar la Seguridad Alimentaria y Nutricional a nivel familiar y comunitario
- V. Sistema de Información y Vigilancia de la Seguridad Alimentaria y Nutricional
- VI. Comunicación para el Cambio de Comportamientos

INTRODUCCIÓN

Este Módulo tiene como propósito que usted adquiera conocimientos acerca de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en Guatemala, comprenda la importancia del tema, identifique sus componentes, su legislación y comprenda la manera en que este tema afecta el desarrollo del país.

¡Con el estudio de esta unidad se espera que usted tenga una visión integral de lo que es
Seguridad Alimentaria y Nutricional!

Los contenidos de este Módulo son los siguientes:

- Seguridad Alimentaria y Nutricional
- Los procesos de la Nutrición
- Género y Seguridad Alimentaria y Nutricional
- Situación de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en Guatemala
- Marco legal, político e institucional de la Seguridad Alimentaria y Nutricional

Esperamos que este Módulo cumpla con sus expectativas y que se logren los objetivos propuestos inicialmente.

**¡Bienvenido y bienvenida al primer Módulo del Diplomado
a Distancia sobre Seguridad Alimentaria y Nutricional !**

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- © El estudio dedicado de este Módulo le permitirá:
- © Definir el concepto de Seguridad Alimentaria y Nutricional.
- © Describir los componentes de la Seguridad Alimentaria y Nutricional y sus determinantes.
- © Describir el círculo vicioso de la desnutrición, el círculo de la infección-desnutrición y el círculo "virtuoso" de la buena nutrición.
- © Analizar la situación de Seguridad Alimentaria y Nutricional en Guatemala.
- © Identificar el marco institucional existente en apoyo a la Seguridad Alimentaria y Nutricional para reconocerla como un derecho de toda la población de Guatemala.

NOTA DIDÁCTICA

El estudio del Diplomado necesita que lo realice con mucha responsabilidad, interés y compromiso para alcanzar los propósitos propuestos.

Su participación es de gran importancia y trascendencia, y por eso le damos la más cordial bienvenida al Diplomado sobre Seguridad Alimentaria y Nutricional.

Este Diplomado está trabajado en seis módulos, cada uno de ellos tiene varios temas y cada uno de ellos se presenta en documentos separados para facilitarle su estudio.

En cada documento usted encontrará información, palabras técnicas que están explicadas dentro de cuadros pequeños como este:

Por lo que le sugerimos que cada vez que encuentre uno de estos cuadritos se detenga, lea detenidamente la explicación y regrese a leer el párrafo en el que esta palabra estaba utilizada.

También se le presentan ejercicios para asegurar la comprensión y aplicación de los conceptos que se le presentan. Estos ejercicios se reconocen porque aparece la siguiente figura:



Le sugerimos que al encontrar esta figura se detenga y realice el ejercicio que se le solicita. Se le recomienda que tenga un cuaderno para hacer sus ejercicios para que después pueda compartirlo con compañeros del curso o



el facilitador del mismo. ¡No se olvide de resolver los ejercicios en el cuaderno!
Se le presenta el siguiente dibujo para recordárselo:

Al final del documento se le presenta un glosario en el que aparecen las palabras técnicas descritas, así como algunas otras palabras que pueden ser nuevas para usted. Lea el glosario para aumentar su vocabulario.

Al terminar encontrará un ejercicio de autoevaluación, el cual le sugerimos resolver sin leer el material. Si hay alguna pregunta que no pueda responder, le recomendamos que regrese a leer el documento.

¡Adelante vamos juntos a aprender algo fundamental para mejorar la
calidad de vida
de las comunidades donde vive o trabaja!

**S
A
N**

Unidad 1

Seguridad Alimentaria y Nutricional

INTRODUCCIÓN

Este Módulo tiene como propósito que usted adquiriera conocimientos acerca de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en Guatemala, comprenda la importancia del tema, identifique sus componentes, su legislación y comprenda la manera en que este tema afecta el desarrollo del país.

¡Con el estudio de esta Unidad temática se espera que usted complemente sus conocimientos para adquirir una visión integral de lo que es Seguridad Alimentaria y Nutricional!

Los contenidos de esta Unidad temática son los siguientes:

- Componentes de la Seguridad Alimentaria y Nutricional
 - Disponibilidad de alimentos
 - Acceso a los alimentos
 - Consumo de los alimentos
 - Utilización Biológica de los alimentos

Esperamos que esta Unidad temática cumpla con sus expectativas y que se logren los objetivos propuestos inicialmente.

¡Bienvenido y bienvenida a la primera Unidad temática del Módulo I del Diplomado a Distancia sobre Seguridad Alimentaria y Nutricional!

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

El estudio dedicado de esta Unidad temática le permitirá:

- Describir los componentes de la Seguridad Alimentaria y Nutricional.
- Analizar los principales factores que condicionan la disponibilidad de los alimentos
- Analizar los principales factores que condicionan el acceso a los alimentos
- Analizar los factores que afectan el consumo de los alimentos.
- Analizar los factores que afectan la utilización biológica de los alimentos.

SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL -SAN-

Alcanzar la SAN de la población contribuye al logro del **desarrollo humano** de todo un país, porque mejora la calidad de vida de las personas, promueve la igualdad de derechos y la superación de la pobreza.

En Guatemala desde el año 1976 se han planteado propuestas para lograr la Seguridad Alimentaria y Nutricional. Fue hasta el año 2005 cuando el Congreso de la República de Guatemala aprobó la Ley del Sistema Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional, donde se reconoce a la SAN como un derecho y se define de la siguiente forma:

Desarrollo humano

Proceso mediante el cual se aumentan las oportunidades de las personas, de ellas las más importantes son una vida prolongada y saludable, acceso a la educación y un nivel de vida decente.

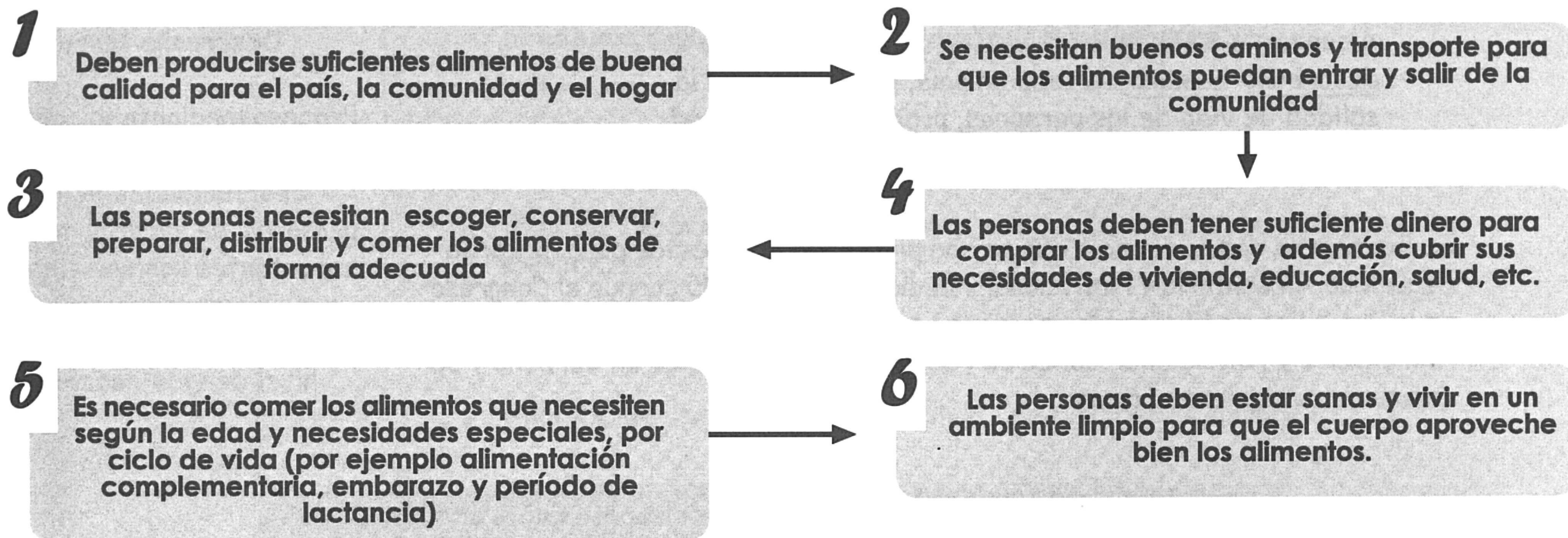
"Es el derecho de toda persona a tener acceso físico, económico y social, oportuno y permanentemente, a una alimentación adecuada en cantidad y calidad, con pertinencia cultural, preferiblemente de origen nacional, así como a su adecuado aprovechamiento biológico, para mantener una vida saludable y activa".

Fuente: Decreto 32-2005 Ley del Sistema Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional

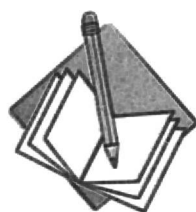
¡La SAN no se refiere solamente a tener alimentos en los hogares!

La SAN es una cadena que inicia desde la producción del alimento hasta su aprovechamiento en el cuerpo. Es una cadena que está formada por una serie de etapas enlazadas entre sí, una tras otra que determinan que se logre la SAN. Esta cadena se explica mejor en el siguiente esquema:

La cadena agroalimentaria para lograr la SAN



Ejercicio



- Explique lo que significan las siglas –SAN- que se utilizan en el documento.
 - En las páginas anteriores se plantea que la SAN contribuye al logro del desarrollo humano de un país. Explique con sus palabras la manera como puede la SAN contribuir al desarrollo humano en su comunidad.
 - o Se le presenta un esquema de seis pasos necesarios de realizar para garantizar la SAN.
- En su opinión, ¿cuál o cuáles de ellos son los que menos se cumplen en su comunidad? No se olvide de escribir sus respuestas en un cuaderno para discutirlo o compartir la información en un momento conveniente

A • Componentes de la Seguridad Alimentaria y Nutricional -SAN-

La cadena de la SAN, indica que ésta comprende desde la producción de alimentos suficientes para alimentar a todas las personas, hasta tener un ambiente limpio y un buen estado de salud para que el cuerpo pueda utilizar los nutrientes contenidos en los alimentos.

De la relación que existe entre las seis etapas de la cadena que aparecen en la página 10, surgen los cuatro componentes que deben darse para que un individuo, una familia, una comunidad o un país puedan vivir con Seguridad Alimentaria y Nutricional -SAN-, como se observa en el esquema.

Nutriente

Sustancia usada para alimentar o sostener la vida y el crecimiento de un organismo.

Componentes de la Seguridad Alimentaria Nutricional -SAN-

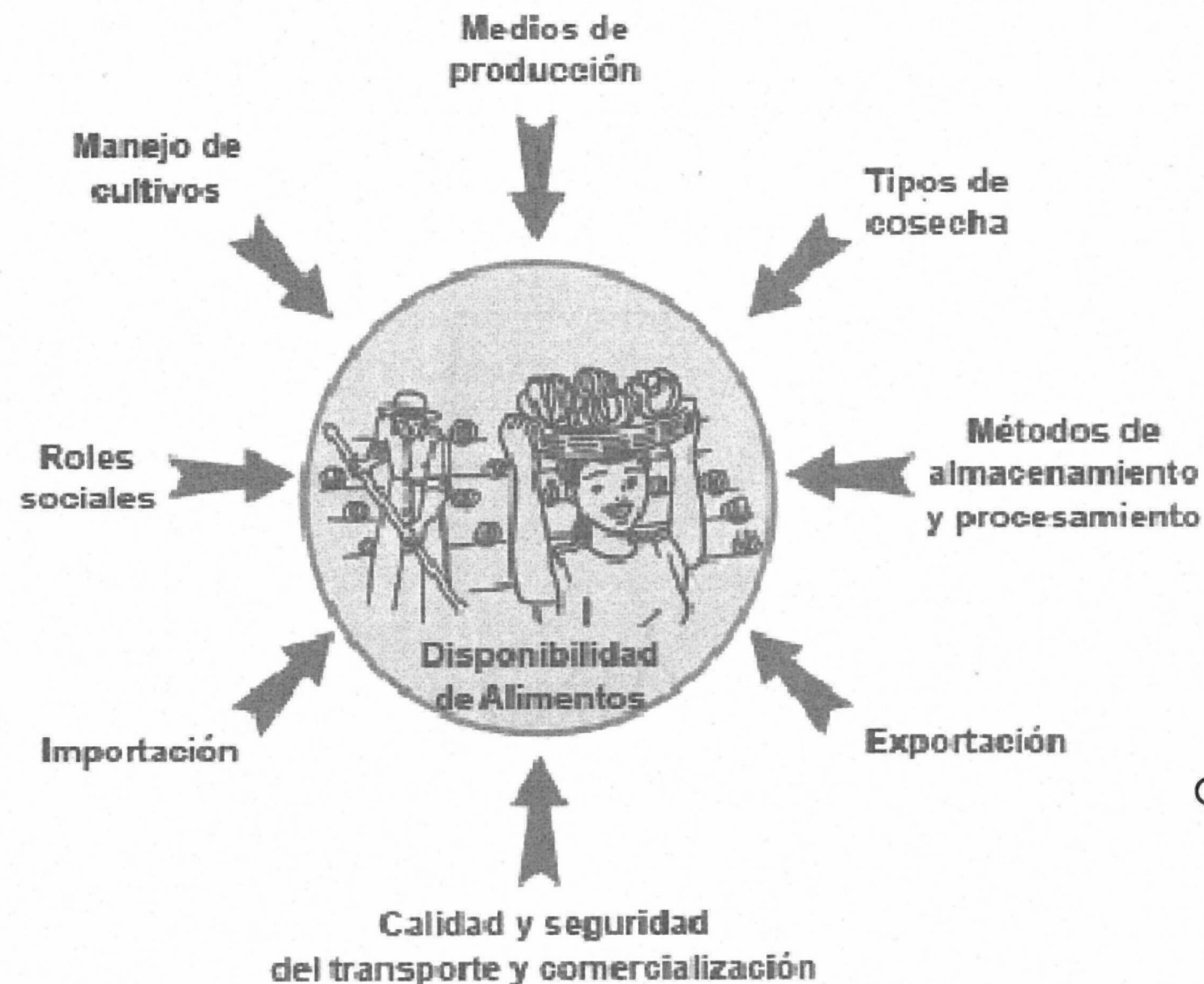


Empecemos juntos a analizar el significado de cada uno de los cuatro componentes:

Disponibilidad de Alimentos

Se refiere a la cantidad, calidad y variedad de alimentos con que cuenta un país, región, municipio, comunidad, hogar e individuo. ¿Cuáles son los factores más importantes que condicionan la disponibilidad de alimentos?

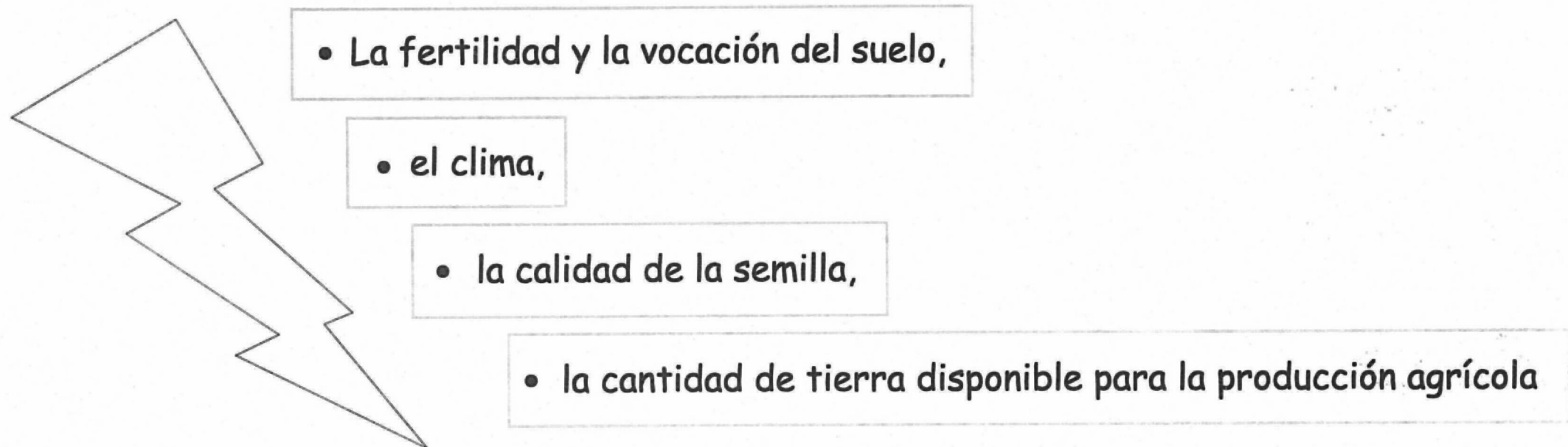
Factores que condicionan la disponibilidad de alimentos



Fuente: adaptado de
CADENA. 2ª edición INCAP
Publicación MDE/152

A continuación se describen cada uno de los factores que aparecen en el esquema anterior:

© Factores ecológicos:



Influyen en la cantidad y calidad de los alimentos cultivados.

Por ejemplo, si hay sequía o se tienen solamente algunos metros de terreno para cultivar, la producción de alimentos será menor.

© Producción de alimentos:



Cuando los alimentos vegetales, son producidos por siembras en invierno o verano, pueden verse perjudicados por lluvias demasiado fuertes, por la falta de ésta o por altas temperaturas.

Esto hará que la cantidad de producto (alimentos) a cosechar disminuya considerablemente.
De igual forma se verían afectados los productos animales.



© Métodos de almacenamiento:

El almacenamiento inadecuado puede provocar el crecimiento de plagas en los alimentos y producir pérdidas de gran parte de las cosechas.

¡Hasta la tercera parte de las cosechas!

Se puede provocar contaminación de productos animales también.

© Exportaciones e importaciones:

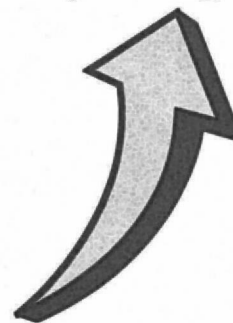
Las **exportaciones** incluyen todos los alimentos producidos en la comunidad



que **salen** hacia mercados externos

Algunos alimentos exportados en Guatemala son los minivegetales (p.e. zanahoria, pepino, ejotes, calabacines, guicoy, zucchini, entre otros) ejotes y melones

y las **importaciones** incluyen todos los alimentos que **llegan** a la comunidad de mercados externos.



Algunos alimentos importados en Guatemala son el maíz, el trigo, carne y algunas frutas.

Esta dependencia externa es insegura especialmente si aumentan los precios internacionales de los productos, por ejemplo en el caso del petróleo.

Por otro lado, una caída en los precios internacionales también afecta al país. Por ejemplo lo sucedido en la crisis del café del año 2001, en donde se observó una caída en el precio del café en el mercado externo; afectando las condiciones de empleo de los campesinos y agudización del mal estado nutricional de grupos vulnerables, particularmente la niñez, mujeres y adultos mayores.



Ejercicio



- ☉ En las páginas anteriores se dice que la relación entre los pasos de la cadena de la SAN da lugar a los cuatro componentes necesarios para que se tenga SAN. Explique con sus palabras esta relación.
- ☉ Se han presentado los primeros cinco factores que contribuyen a que pueda darse el primer componente de la SAN conocido como Disponibilidad de alimentos. Regrese a leerlos nuevamente.
 - ☉ Analice en su comunidad:
 - Si ha habido episodios de sequía o algún otro problema que pueda considerarse un factor ecológico que interfiera con esa disponibilidad.
 - Cuál es el tipo de clima y si ha habido temporadas de mucho calor, lluvia o algún cambio climático que pueda influir en la disponibilidad de alimentos.
 - Investigue en su comunidad lo que hacen para proteger de la presencia de plagas a los alimentos almacenados.
 - Averigüe si en su comunidad se cultivan productos para exportación.
- ☉ No se olvide de escribir sus respuestas en un cuaderno para discutir las o compartir la información en un momento conveniente.

Continuemos con el análisis de los factores que contribuyen a la disponibilidad de alimentos:



© **Calidad y seguridad del transporte y comercialización:**

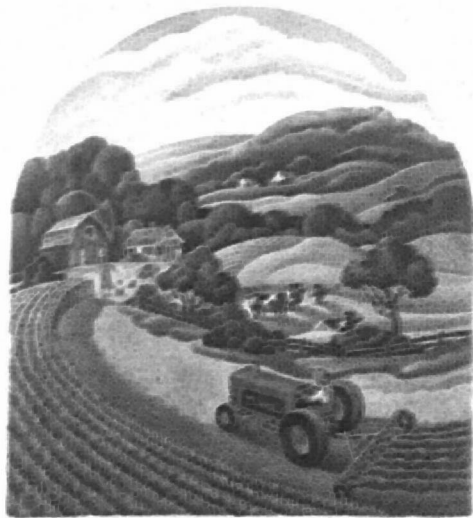
El mal manejo de los alimentos en el transporte y comercialización produce pérdidas de los productos cosechados.

¡Un transporte seguro es aquel por medio del cual los alimentos llegan en tiempo y en buen estado al lugar de venta!

© **Créditos agrícolas:**

Generalmente los pequeños productores no tienen acceso a créditos para aumentar su capacidad de la producción de alimentos.

Ya sea para compra de insumos, semillas, fertilizantes, maquinaria etc., por lo que continúan produciendo a pequeña escala con limitaciones para tener mayor capacidad de producción de alimentos.

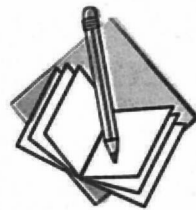


El uso de equipos y maquinas modernas, abono y sistemas de riego aumentan la productividad y por lo tanto la disponibilidad de alimentos.

**¡No siempre la tecnología moderna está al alcance de todos los productores!
¡En Guatemala, tenemos pequeños productores de agricultura de subsistencia!**



Ejercicio



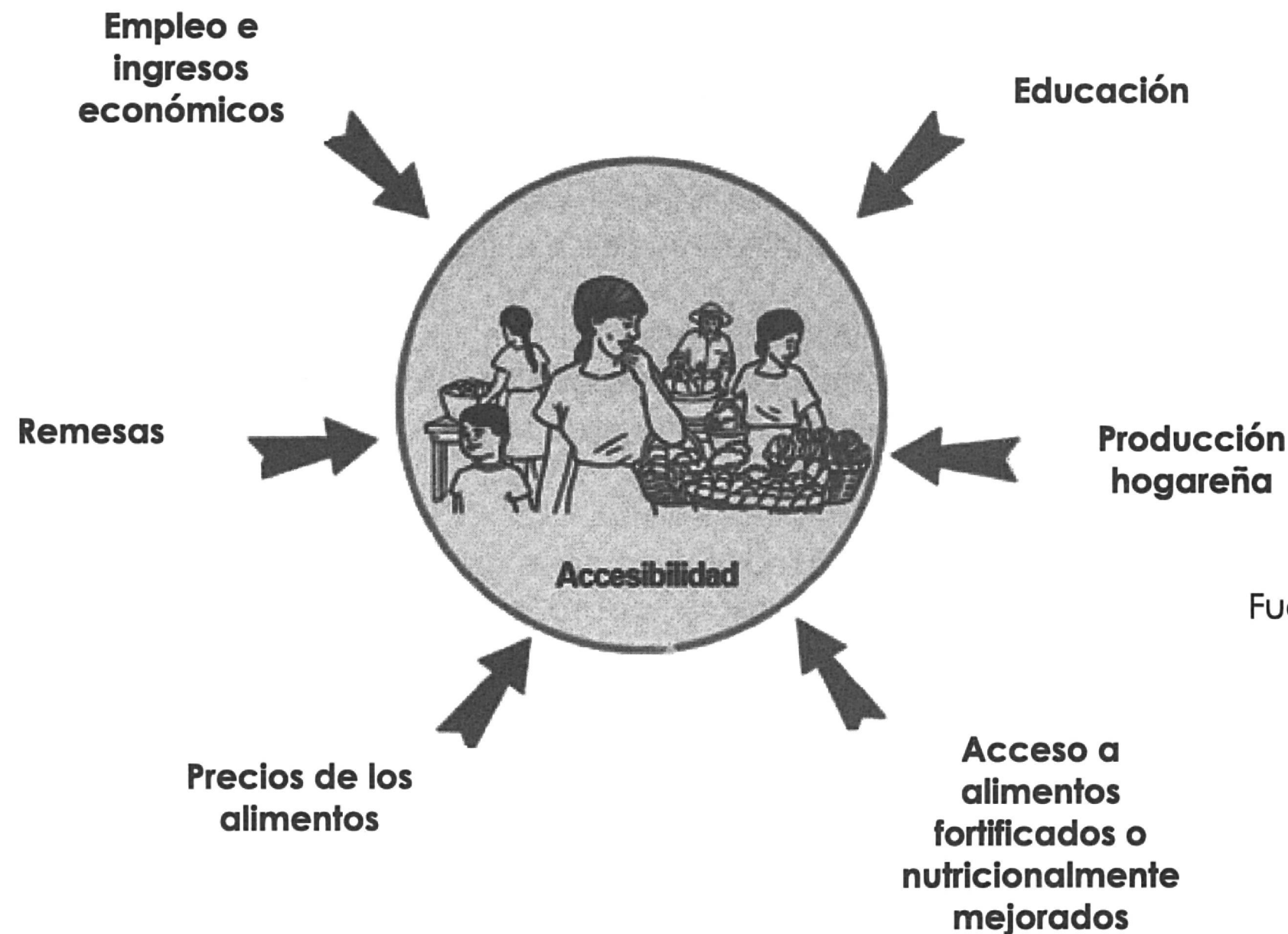
- © Se han presentado los últimos tres factores que contribuyen a que pueda darse el primer componente de la SAN conocido como Disponibilidad de alimentos. Regrese a leerlos nuevamente.
- © Analice en su comunidad:
 - ¿Cómo se transportan los alimentos hacia su comunidad ¡Sería fabuloso si pudiera conseguir una foto para compartirla! Analice si el transporte que se utiliza asegura la calidad de los alimentos.
 - ¿Cuál es el sistema de comercialización de los alimentos en la comunidad donde vive y trabaja? Analice si el tipo de ventas que se utiliza asegura que se mantiene la calidad de los alimentos.
 - Después de haber analizado la manera como se hace, proponga los cambios que sería necesarios de hacer y cómo sugiere empezar a realizarlos.
- © No se olvide de escribir sus respuestas en un cuaderno para discutirlos o compartir la información en un momento conveniente.

Acceso a los Alimentos

Si regresa a revisar el esquema de la página 11 se dará cuenta que éste es el segundo componente de la SAN

Tener acceso a los alimentos se refiere a las posibilidades y capacidades que tienen las personas para adquirir los alimentos de manera física, económica y social.

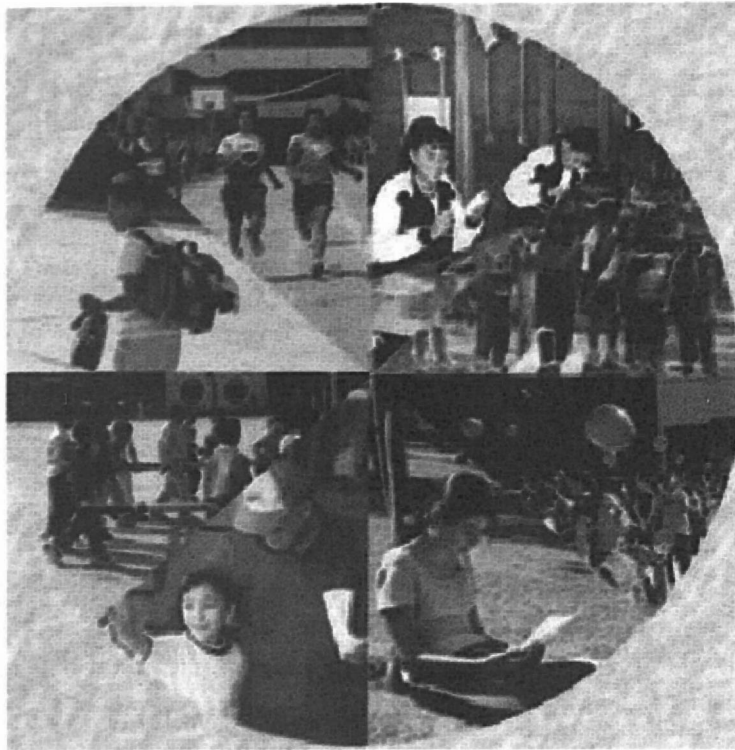
Factores que condicionan el acceso a los alimentos



Fuente: tomado de CADENA. 2ª edición.
INCAP Publicación MDE/152.

A continuación se describen cada uno de estos factores:

© Educación:



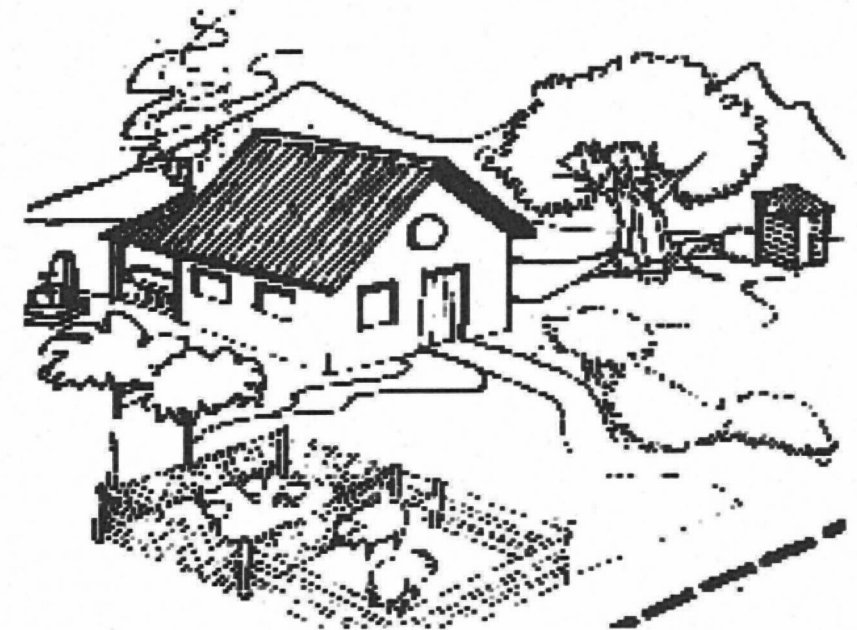
Cuando hay mayor nivel de escolaridad hay mayores oportunidades de trabajo con mejores salarios.

Sin embargo mejorar la escolaridad no siempre es fácil porque los padres de familia no le encuentran utilidad a que sus niños acudan a la escuela y prefieren que les ayuden en las tareas del campo o de la casa

© Producción hogareña:

La producción de alimentos en los huertos y granjas familiares aumenta su disponibilidad a través de la cosecha de granos, hortalizas y animales menores.

Además de incrementar la disponibilidad, las familias pueden consumir los alimentos que producen y vender el resto, obteniendo ingresos económicos adicionales para ser utilizados en la compra de otros alimentos nutritivos.



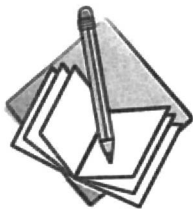
¡Siempre que se estimule la existencia de huertos y granjas familiares hay que recordar que los animales deben estar en corrales separados de las viviendas para evitar enfermedades!

El incremento o la baja en los precios de los alimentos afectará la compra de los mismos. Algunas veces aunque haya alimentos éstos se vuelven poco accesibles para su adquisición



Ejercicio

- © Se han presentado los primeros tres factores que contribuyen a que pueda darse el segundo componente de la SAN conocido como **Acceso a los alimentos**. Regrese a leerlos nuevamente.
- © Con respecto a ellos averigüe y analice en su comunidad:
 - o Educación: ¿Cuál es la actitud de los padres respecto a enviar a la escuela a los niños?
 - o ¿Cuáles son las condiciones educativas de la comunidad? ¿Sería muy útil si pudiera hacer una pequeña investigación para averiguar: ¿Hay escuela? ¿A qué distancia queda? ¿Qué grados imparte? ¿Cuántos alumnos tiene? ¿Qué opina el o la maestra del problema de educación en esa comunidad?
 - o Producción hogareña, ¿Producen alimentos las familias? ¿Existen huertos o granjas familiares en la comunidad? ¿Tienen crianza de gallinas o algún otro animal?
 - o Precios: ¿Considera que los precios de los alimentos hacen accesible su adquisición para la mayoría de la población?
- © No se olvide de escribir sus respuestas en un cuaderno para discutir las o compartir la información en un momento conveniente.



Continuamos con el análisis de los factores que condicionan el acceso a los alimentos:

© Empleo e ingresos económicos:

La falta de oportunidades de trabajo o los salarios muy bajos provocan que las personas no tengan suficiente dinero para alimentarse y satisfacer todas sus necesidades.

Esta situación obliga a las familias enteras a algunos de sus miembros a migrar a lugares lejanos como fincas (durante la zafra o corte de café) dentro e inclusive fuera del país con el objetivo de mejorar sus ingresos.



© Remesas:



En los últimos años debido a la migración hacia el exterior, muchas familias se ven beneficiadas por las remesas que reciben de sus familias.

Estas remesas contribuyen a satisfacer las necesidades básicas, como vivienda, alimentación, educación y salud

Muchas veces la migración hacia el exterior lleva aparejado el problema de la desintegración familiar, pues en la mayoría de los casos, es el padre el que emigra, dejando a la madre a cargo de la casa y los hijos.

② Acceso a alimentos fortificados o nutricionalmente mejorados:

En Guatemala el programa de fortificación de la azúcar con Vitamina A se reactivó en 1987 hasta la fecha. Se incorpora yodo a la sal. Por otro lado se estimula el uso de harina de trigo a las que se les ha adicionado hierro y ácido fólico. También se estimula el uso de alimentos nutricionalmente mejorados como es el caso de la Incaparina, Bienestarina o Vitacereal.

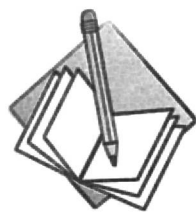


Ejercicio

② Se han presentado los últimos tres factores que contribuyen a que pueda darse el segundo componente de la SAN conocido como Acceso a los alimentos. Regrese a leerlos nuevamente.

② Averigüe y analice en su comunidad:

- ¿Cuál es la situación de empleo en la comunidad? ¿Las personas de la comunidad migran al corte de caña, café o algún otro producto? ¿Emigran al extranjero? ¿Hay familias que tengan parientes en el extranjero que les envían dinero? ¿Eso ha incidido en el desarrollo de la comunidad?
- Analice la importancia de los alimentos fortificados y mejorados ¿Cómo beneficia eso a la comunidad en donde vive o trabaja? ¿Las personas de la comunidad consumen Incaparina, Bienestarina o Vitacereal?
- ¡Después de haber analizado la manera como se presentan estos aspectos en su comunidad, proponga que cambios se podrían hacer y como sugiere empezar a realizarlos!



② No se olvide de escribir sus respuestas en un cuaderno para discutirlos o compartir la información en un momento conveniente.

Consumo de Alimentos

Regrese a revisar el esquema de la página 11 y se dará cuenta que este es el tercer componente de la SAN.

El consumo de alimentos está influido por la forma de seleccionar, conservar, preparar los alimentos a nivel individual, familiar y comunitario. El siguiente esquema resume los numerosos factores que influyen en el consumo de alimentos.

Factores que afectan el consumo de alimentos



Fuente: tomado de CADENA.
2ª edición. INCAP Publicación
MDE/152.

A continuación se describen estos factores:

© Hábitos Alimentarios y Cultura:



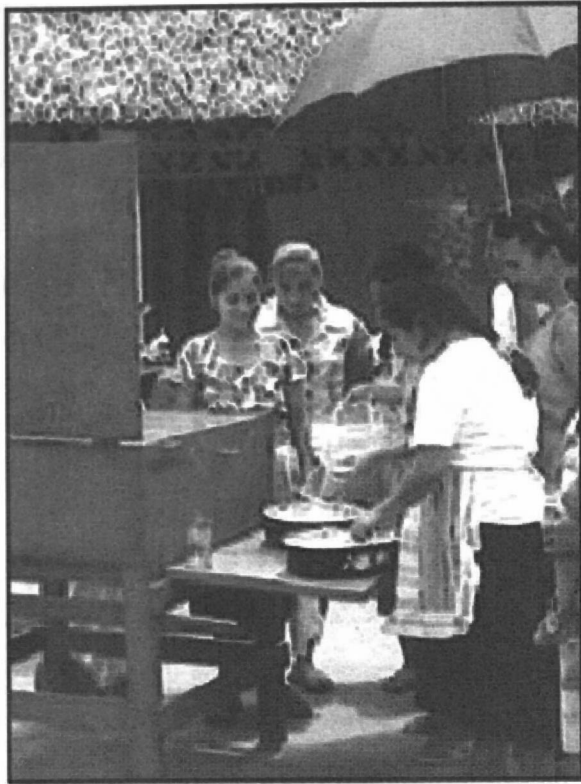
Los hábitos alimentarios condicionan su consumo porque influyen desde la manera en que se acostumbra seleccionar los alimentos, hasta la forma en que los consume o los sirve a las personas que va a alimentar.

Forman parte de los hábitos alimentarios el tipo de frijol que se compra, la forma de lavar el arroz antes de cocinarlo, la forma de picar la zanahoria, platillos especiales que se preparan para acontecimientos relevantes como un casamiento, un bautizo o en Semana Santa.

Es muy común que la selección, preparación y consumo de los alimentos esté determinado por la cultura, es decir, por ciertas creencias y métodos tradicionales que se van transmitiendo de una generación a otra y que son inculcadas y aprendidos desde pequeños.

Ciertas creencias limitan o favorecen el consumo de algunos alimentos considerados como dañinos para ciertas edades (lactantes), durante enfermedades (alimentos fríos, calientes o pesados) o en algunos estados fisiológicos (menstruación, embarazo, post parto, lactancia y vejez).

Los hábitos alimentarios son costumbres que determinan el comportamiento del ser humano en relación con los alimentos



© Educación Alimentaria Nutricional:

La educación alimentaria nutricional es muy importante porque a través de ella las personas o familias obtienen información para modificar los hábitos alimentarios y mejorar los conocimientos, actitudes y prácticas hacia una alimentación más saludable y mejor nutrición.

© Influencia social:

Se refiere a la presión e influencia que puedan tener algunas personas, como los líderes comunitarios, familiares, personal de salud, etc., en la toma de decisiones y en las prácticas relativas al consumo de alimentos, prevención y cuidado de enfermedades.

© Distribución de alimentos dentro de la familia:

Al distribuir los alimentos en la familia influirán las ideas sobre las necesidades de los distintos miembros, por ejemplo, algunas personas tienen la creencia incorrecta que la niña y la mujer necesitan menos alimentos que el niño y el hombre.

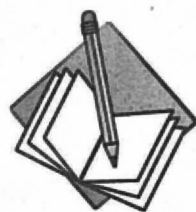
¡Por esta razón algunas familias sirven primero y en mayor cantidad a los hombres que a las mujeres!





Ejercicio

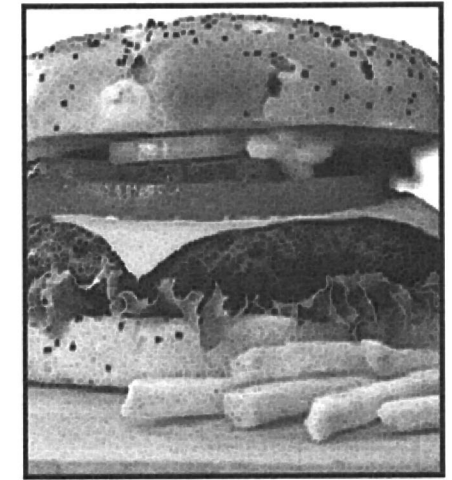
- ☉ Se han presentado los primeros cuatro factores que contribuyen a que pueda darse el tercer componente de la SAN conocido como Consumo de alimentos. Regrese a leerlos nuevamente.
- ☉ Averigüe y analice en su comunidad:
 - ¿Cuáles son los hábitos alimentarios que predominan en ella? ¿Existe alguna limitación alimenticia por razones culturales que impida el consumo de algún alimento?
 - Elabore un relato en el que cuente alguna situación conocida que ilustre los problemas que se dan en su comunidad con respecto a las creencias que pueden afectar el consumo de alimentos.
 - ¿Cuál es el comportamiento de las familias en cuanto a la distribución de los alimentos? ¿Existe alguna tendencia a darle prioridad a los hombres antes de las mujeres y las niñas? ¿Qué opina de esta costumbre?
 - ¿Cuál es el papel de los líderes comunitarios con respecto a los hábitos alimentarios?
 - ¿Se desarrollan actividades de educación alimentaria y nutricional?
 - Liste algunas ideas para elaborar una propuesta de educación alimentaria y nutricional para su comunidad
- ☉ No se olvide de escribir sus respuestas en un cuaderno para discutir las o compartir la información en un momento conveniente.



Continuamos el análisis de los factores que afectan el consumo de alimentos:

© Publicidad:

Actualmente la publicidad (televisión, radio, prensa, tiendas y juegos) promueve el consumo de alimentos poco nutritivos como las aguas gaseosas, golosinas, etc., los cuales no contribuyen a tener una alimentación adecuada.



© Hambre y Apetito:

Hambre
Necesidad de comer.

La sensación de hambre es la necesidad de comer alimentos para sobrevivir, esta sensación da lugar al apetito, es decir, al deseo de comer algún alimento.

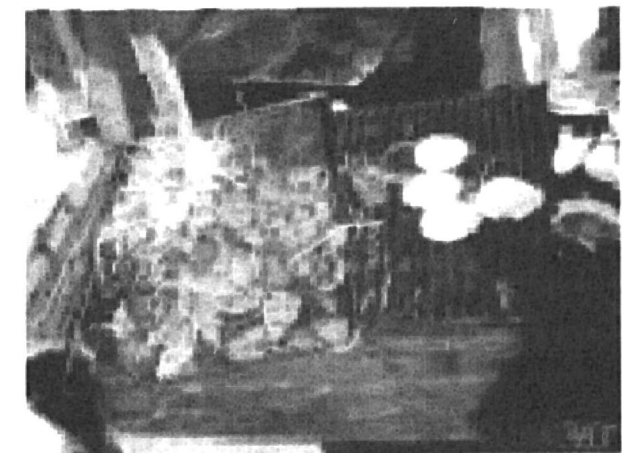
Apetito
Deseo de comer.

Cuando las personas están enfermas (diarrea, infecciones respiratorias, etc.) generalmente se disminuye el hambre y el apetito afectando el consumo de alimentos.

© Comodidad y tiempo:

La reducción del tiempo para la preparación de alimentos en el hogar estimula el consumo de alimentos vendidos en la calle.

Esto puede poner en riesgo la salud de las personas que los comen ya que generalmente son poco nutritivos y por la falta de higiene, pueden causar infecciones intestinales.



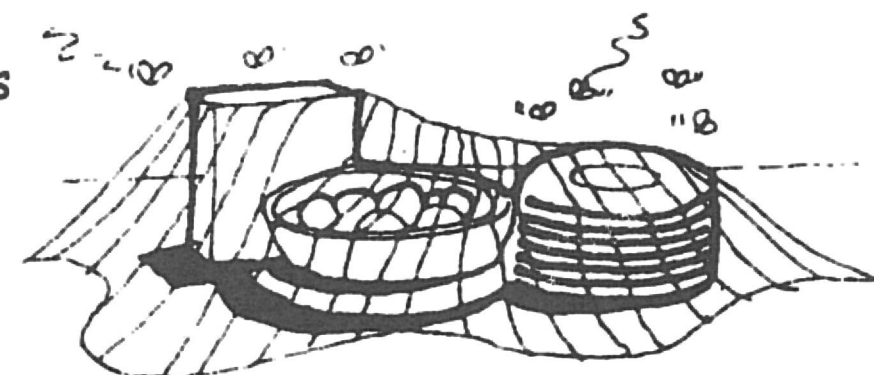


© Estado de ánimo:

Algunas personas al estar tristes, solas, deprimidas o desanimadas no comen por la falta de apetito o comen en exceso.

© Forma de preparación y conservación de los alimentos:

Son los procedimientos que se realizan para el lavado, desinfección y cocimiento de los alimentos que se van a servir.



También es importante lo que se haga para conservarlos para que no se vayan a contaminar después.



Ejercicio



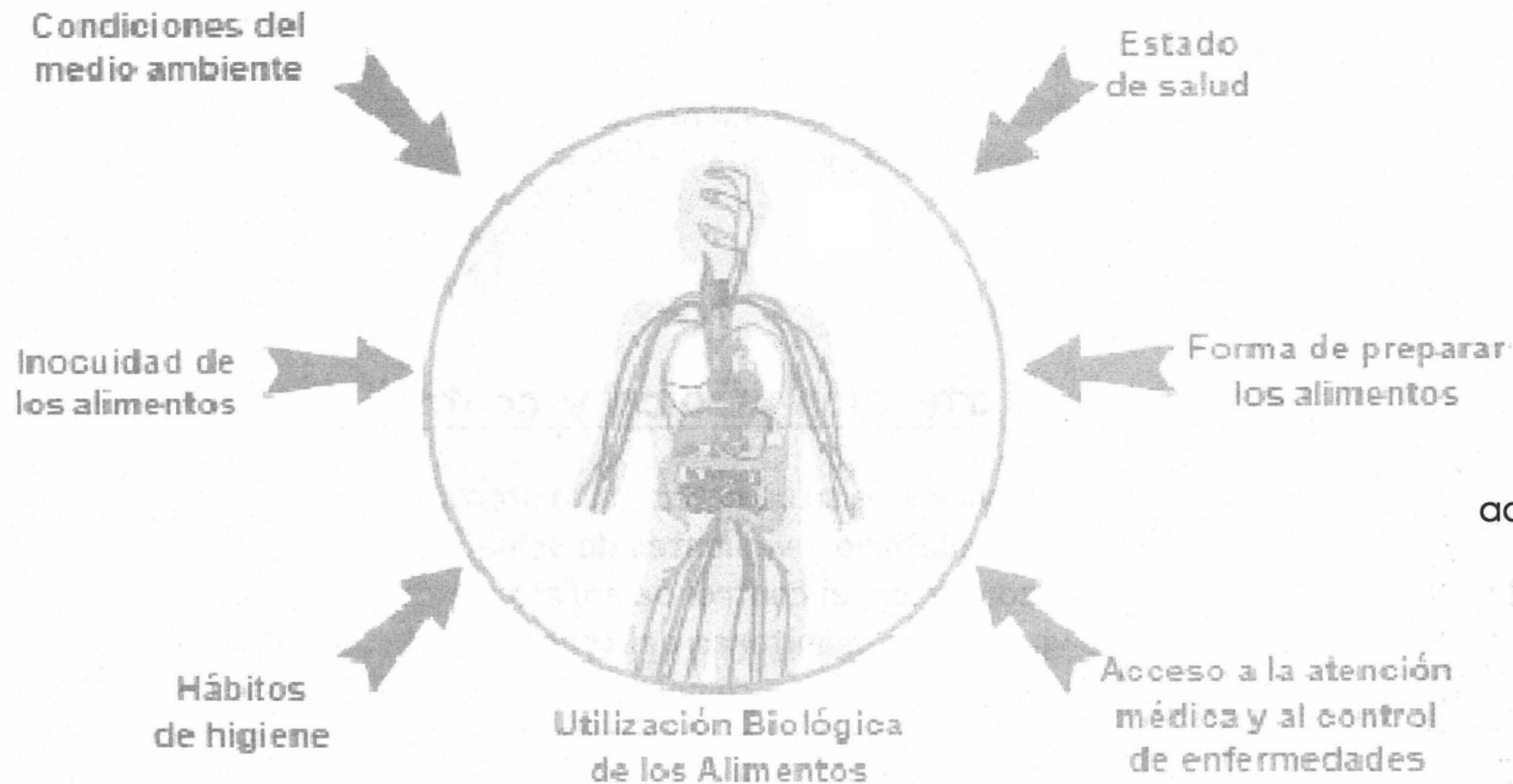
Se han presentado los últimos cinco factores que contribuyen a que pueda darse el tercer componente conocido como Consumo de alimentos. Regrese a leerlos nuevamente.

- © Luego de leerlos averigüe y analice en su comunidad:
 - o ¿Cuál es la importancia de la publicidad de alimentos poco nutritivos para su comunidad?
 - o ¿Conoce algunas personas en su comunidad que por estar solas o deprimidas tienen hábitos alimentarios inconvenientes? ¿Cómo se les podría ayudar?
- © No se olvide de escribir sus respuestas en un cuaderno para discutir las o compartir la información en un momento conveniente.

U tilización Biológica de los Alimentos

Se refiere a las condiciones de salud de una persona o familia que le permiten aprovechar los nutrientes contenidos en los alimentos. Esto dependerá de una serie de factores que se presentan en el siguiente esquema:

Factores que afectan la utilización biológica de los alimentos



Fuente:
adaptado de CADENA.
2ª edición. INCAP
Publicación MDE/152.

A continuación se explican estos factores:

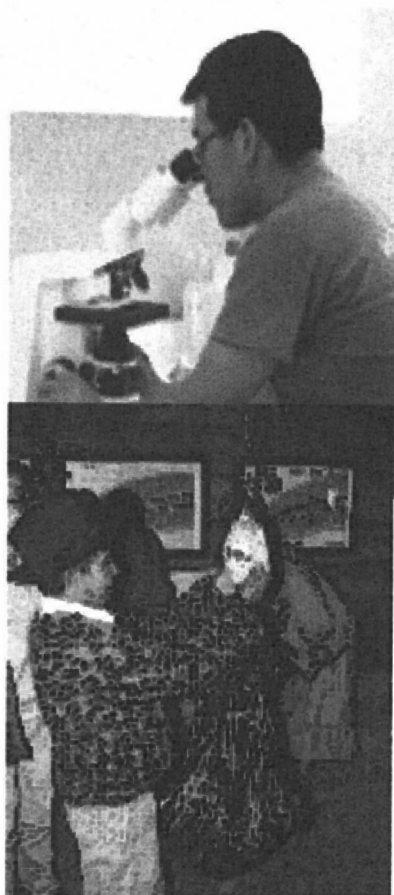


Las enfermedades infecciosas causan fiebre, diarrea, falta de apetito y dificultad para utilizar los nutrientes de los alimentos, afectando directamente la utilización biológica de los mismos.

© Estado de salud:

© Forma de preparar los alimentos:

La práctica de lavarse las manos, mantener limpio el lugar donde se preparan los alimentos y los utensilios que se usan, utilizar agua potable y desinfectar los alimentos previene enfermedades (especialmente la diarrea) y mejora la utilización biológica de los alimentos.



© Acceso a la atención médica y control de enfermedades:

El acceso a los servicios de salud cercanos, la atención de médicos, personal de enfermería ambulatorio y vigilantes de salud, las inmunizaciones, las actividades de educación, el control de enfermedades y servicios básicos (por ejemplo vacunación, monitoreo del crecimiento, suplementación con micronutrientes y alimentación complementaria) son necesarios para conservar la salud y mejorar el estado nutricional de la población más afectada.



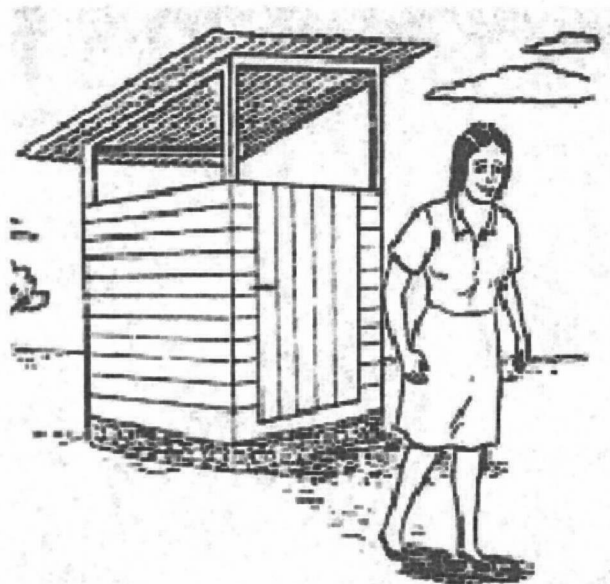
• Hábitos de higiene:

Se incluye la higiene personal, limpieza de la casa, manejo adecuado de la basura, uso de letrinas, etc.

Estos son factores que ayudan a evitar enfermedades que dificultan la utilización biológica de los alimentos.

Significa que los alimentos estén libres de cualquier sustancia que pueda provocar alguna enfermedad, como los parásitos, plaguicidas o insecticidas y por lo tanto no afectan la utilización biológica.

• Inocuidad de los alimentos:



• Condiciones del ambiente:

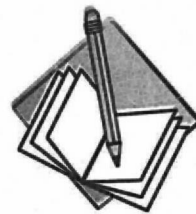
Tratar el agua para tomar, letrinas o baños; la eliminación adecuada de la basura y de los vectores de enfermedades (zancudos, ratas); y la protección de las fuentes de agua contribuyen a prevenir las enfermedades que disminuyen el aprovechamiento de los nutrientes contenidos en los alimentos.



Ejercicio

Se han presentado los seis factores que contribuyen a que pueda darse el cuarto componente de la SAN conocido como **Utilización biológica de los alimentos**. Regrese a revisar el esquema de la página 29.

- ☉ Luego de leerlos averigüe y analice en su comunidad:
 - ¿Cuál es la situación de salud de su comunidad? ¿Qué enfermedades infecciosas son frecuentes en los habitantes? ¿Cómo interfieren estas enfermedades en el aprovechamiento biológico de los alimentos?
 - ¿Tienen hábitos higiénicos los habitantes? ¿Utilizan baños o letrinas? ¿Cómo tratan la basura? ¿Cómo se podría facilitar el mejoramiento de hábitos higiénicos?
 - Explique la manera como estos factores pueden interferir con el aprovechamiento biológico de los alimentos
- ☉ No se olvide de escribir sus respuestas en un cuaderno para discutir las o compartir la información en un momento conveniente.



C **onclusión**

En conclusión, una persona, familia, comunidad o país con SAN es aquel o aquella que tiene

- Disponibilidad de alimentos seguros en cantidad y calidad en el momento que lo deseen durante todo el año y a buen precio;
- Dinero necesario para comprar o producir los alimentos que necesita;
- Conocimientos actitudes y prácticas favorables en alimentación y nutrición para escoger, conservar, preparar y distribuir adecuadamente los alimentos;
- Salud para aprovechar las sustancias nutritivas de los alimentos que come.

Recuerde:

No hay SAN si no están presentes sus cuatro componentes, ya que los cuatro son igualmente importantes para su construcción.

Ejercicio de autoevaluación

A continuación encontrará una serie de preguntas. Trate de resolverlas sin consultar el documento. Cuando finalice revise el material para confirmar si respondió de manera adecuada.

1. ¿Cuáles son los cuatro componentes de la SAN?

2. Paso a paso describa cada uno de los factores que condicionan a los cuatro componentes de la SAN en su comunidad respondiendo las siguientes preguntas:

Disponibilidad de Alimentos

- ¿En los últimos 5 años han habido períodos de sequía o lluvias intensas en la comunidad?

Sí ☐

No ☐

- ¿En dónde y en qué se almacenan los alimentos producidos en la comunidad?

- ¿Los alimentos que se producen en la comunidad son principalmente para exportación, para consumo en la comunidad o ambos?
-

- ¿La calidad del transporte y comercialización de los alimentos producidos es adecuada?
-

- ¿Se tiene disponible lo siguiente para la producción de alimentos?

Riego Sí ☐ No ☐

Abono Sí ☐ No ☐

Sistema de riego Sí ☐ No ☐

Acceso a los Alimentos

- ¿Todos los niños asisten a la escuela primaria?

 Sí ☐ No ☐

- ¿Considera que el precio de los alimentos es adecuado, es bajo o alto? Explique su respuesta:

- Describa ¿cuál es la situación del empleo en las familias de su comunidad?

Consumo de Alimentos

- En su comunidad ¿Qué alimentos son más frecuentemente consumidos?

- Describa las creencias que se tienen acerca de algunos alimentos, considerados dañinos o beneficiosos para algunas personas:

- ¿La población recibe orientación alimentaria y nutricional, por parte de instituciones en su localidad, acerca de cómo mejorar su alimentación?

Sí ☐

No ☐

- En su comunidad ¿a quién se le brinda la mayor cantidad de alimentos?

Mamá ☐

Papá ☐

Hija ☐

Hijo ☐

- Utilización Biológica de Alimentos

¿Cuáles fueron las principales enfermedades que afectaron a los niños y niñas menores de 5 años en su comunidad el mes anterior?

- ¿Toda la población de la comunidad tiene acceso a servicios de salud?

Sí ☐

No ☐

- ¿Cómo es el abastecimiento de agua en los hogares de la comunidad?

- ¿Se elimina de forma adecuada?

Sí ☐ No ☐

Basura

Sí ☐ No ☐

Excretas

- ¿Hay presencia de ratas, zancudos y moscas en los hogares?

Sí ☐ No ☐

Fuentes de Información

Realice un resumen de ¿Cómo es la situación actual en su comunidad, según lo investigado en las preguntas anteriores? y ¿De que forma, como personal de salud, pueden ayudar a resolver los problemas encontrados?

Anote el nombre de las personas o documentos de donde obtuvo la información para responder las preguntas anteriores:

GLOSARIO

☉ **Acceso:**

Acción de llegar o acercarse.

☉ **Almacenamiento**

Acción y efecto de almacenar.

☉ **Alimentos seguros:**

Alimentos que se encuentran libres de contaminantes que puedan causar daños a la salud como los microbios, plaguicidas, etc.

☉ **Aprovechamiento**

Acción y efecto de aprovechar o aprovecharse.

☉ **Componentes:**

Partes fundamentales que componen algo

☉ **Derecho:**

Conjunto de normas jurídicas, que regulan las relaciones sociales de los hombres.

☉ **Desarrollo humano:**

Proceso mediante el cual se aumentan las oportunidades de las personas, de ellas las más importantes son una vida prolongada y saludable, acceso a la educación y un nivel de vida decente.

- Ⓢ **Dependencia:**
Subordinación a un poder mayor.
- Ⓢ **Disponibilidad:**
Conjunto de fondos o bienes disponibles en un momento dado.
- Ⓢ **Iniciativa:**
Derecho de hacer una propuesta.
- Ⓢ **Nativo:**
Original de un lugar o área.
- Ⓢ **Nutriente:**
Sustancia usada para alimentar o sostener la vida y el crecimiento de un organismo.
- Ⓢ **Pertinencia:**
Relación de una cosa con quien tiene derecho a ella.
- Ⓢ **Población vulnerable:**
Población que están en mayor riesgo o peligro por alguna situación.
- Ⓢ **Sobrepeso/obesidad:**
El sobrepeso y la obesidad se definen como un exceso de grasa en el cuerpo, que generalmente se refleja en un peso mayor al ideal.



Unidad 2

Ejes transversales, niveles de seguridad e inseguridad alimentaria y nutricional y círculos de la nutrición

CONTENIDO

SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL Módulo I, Unidad temática 2

INTRODUCCION	5
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	6
B. Ejes Transversales	7
○ Agua Potable	9
○ Protección al medio ambiente	10
○ Priorizar a la Población Vulnerable	11
○ Vigilancia Alimentaria y Nutricional	13
○ Enfoque intercultural	14
○ Enfoque de Género	16
C. Niveles de la Seguridad Alimentaria y Nutricional	18
○ A nivel nacional, departamental, municipal y comunitario	18
○ A nivel de los hogares	20
○ A nivel individual	20
D. Inseguridad Alimentaria y Nutricional	21
○ Manifestaciones de la Inseguridad Alimentaria y Nutricional	24 28
Los círculos de la nutrición	29
○ Círculo de la mala nutrición	30
○ Círculo de la desnutrición-infección	32
○ Del círculo vicioso de la mala nutrición al círculo virtuoso de la buena nutrición	
○ Cambios en el estado nutricional por exceso	35
Conclusión	37
Ejercicio de autoevaluación	38
GLOSARIO	43

INTRODUCCIÓN

Este Módulo tiene como propósito que usted adquiera conocimientos acerca de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en Guatemala, comprenda la importancia del tema, identifique sus componentes, su legislación y comprenda la manera en que este tema afecta el desarrollo del país.

¡Con el estudio de esta Unidad temática se espera que usted complemente sus conocimientos para adquirir una visión integral de lo que es Seguridad Alimentaria y Nutricional!

Los contenidos de esta Unidad temática son los siguientes:

- Ejes transversales
- Niveles de la Seguridad Alimentaria y Nutricional
- Inseguridad Alimentaria y Nutricional
- Los círculos de la nutrición

Esperamos que esta Unidad temática cumpla con sus expectativas y que se logren los objetivos propuestos inicialmente.

¡Bienvenido y bienvenida a la segunda Unidad temática del Módulo I del Diplomado a Distancia sobre Seguridad Alimentaria y Nutricional!

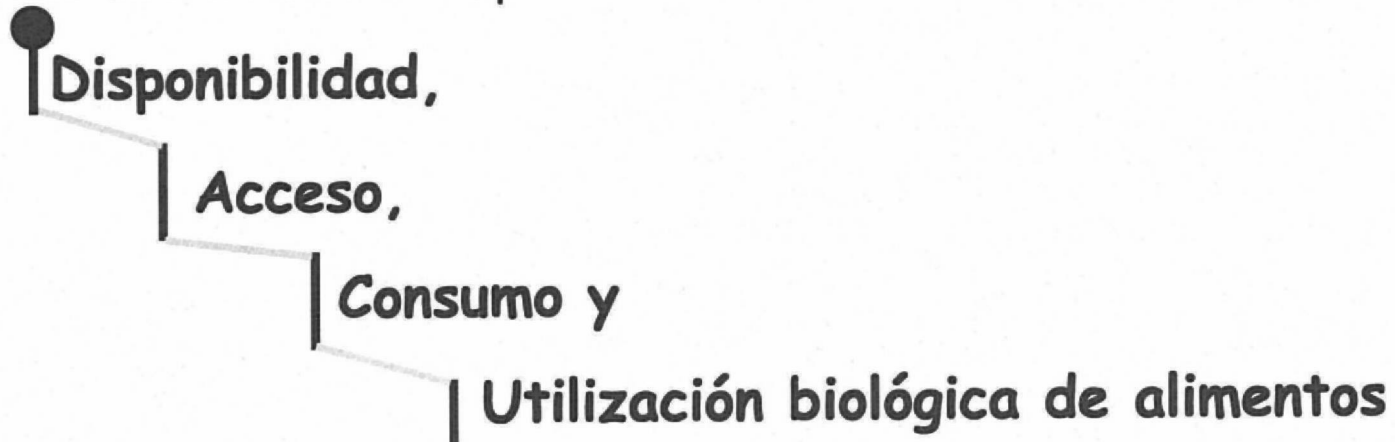
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

El estudio dedicado de esta Unidad temática le permitirá:

- © Describir los ejes transversales de la Seguridad Alimentaria y Nutricional.
- © Analizar los diferentes niveles de la Seguridad alimentaria y nutricional
- © Describir el círculo vicioso de la desnutrición, el círculo de la infección-desnutrición y el círculo "virtuoso" de la buena nutrición.
- © Analizar las manifestaciones de la Inseguridad Alimentaria y Nutricional.

B • Ejes transversales de la Seguridad Alimentaria y Nutricional

Además de los cuatro componentes de la SAN



Transversal.
Que se cruza en
dirección
perpendicular, con
aquello de que se
trata, es decir que
lo atraviesa.

También existen otros factores transversales que afectan e influyen en la SAN.

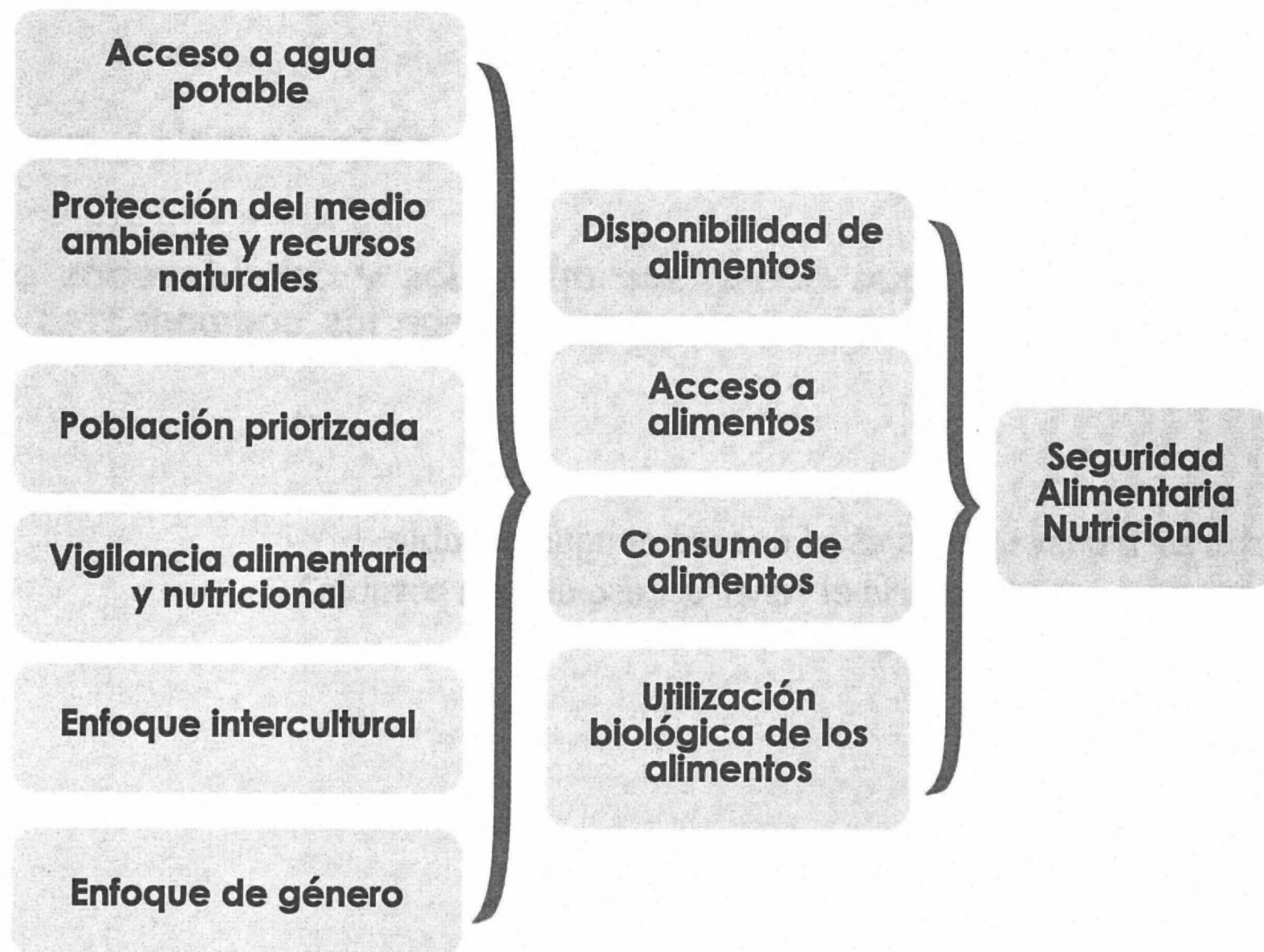
Estos son temas que deben ser aplicados y considerados en todas las acciones que se lleven a cabo para aplicar los componentes de la SAN.

Por ejemplo, uno de los factores transversales es el acceso al agua potable
¿en cuál de los cuatro componentes usted incluiría el tener acceso al agua potable?
o ¿lo incluiría en varios componentes de la SAN?

Lo más probable es que su respuesta es que no se puede colocar en ninguno de los componentes, pues de alguna manera afecta a casi todos los componentes de la SAN, por eso se considera como un factor transversal.

Por lo tanto, para el logro de la SAN además de sus componentes se deben tomar en cuenta los factores transversales. En el siguiente esquema se puede observar la manera como se relacionan los componentes que se estudiaron en el tema 1 y los factores transversales que se estudian en este tema:

Factores transversales de la Seguridad Alimentaria y Nutricional



Fuente: Adaptado de Fischer, M. García, C. 2004. Iniciativa de los Municipios con Seguridad Alimentaria y Nutricional -MUNISAN-. MSPAS, INCAP, OPS, CARE

A continuación se describen cada uno de los factores transversales que se mencionan en el esquema de la página anterior:

© Acceso a agua potable

El tener acceso al agua potable es necesario para:

- La producción de alimentos,
- el lavado de manos
- el lavado de los alimentos
- el consumo humano, etc.

Por lo tanto, no es suficiente incluir este tema en solo uno de los componentes sino en varios de ellos, ya que los afecta a casi todos.

Las actividades que se desarrollen dentro de los componentes de la SAN deben contemplar la disponibilidad y el acceso al agua potable, es decir, aquella que es apta para consumo humano y para la utilización en la producción de alimentos, lo cual está contemplado en la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional. Guatemala, 2005.



Son todas las actividades que se lleven a cabo deben asegurar la preservación y conservación del medio ambiente.

Los principales problemas del medio ambiente son:



- ✓ deforestación
- ✓ incendios
- ✓ erosión del suelo
- ✓ uso excesivo de plaguicidas
- ✓ contaminación de ríos y lagos
- ✓ el humo
- ✓ los basureros al aire libre y recientemente laminaría

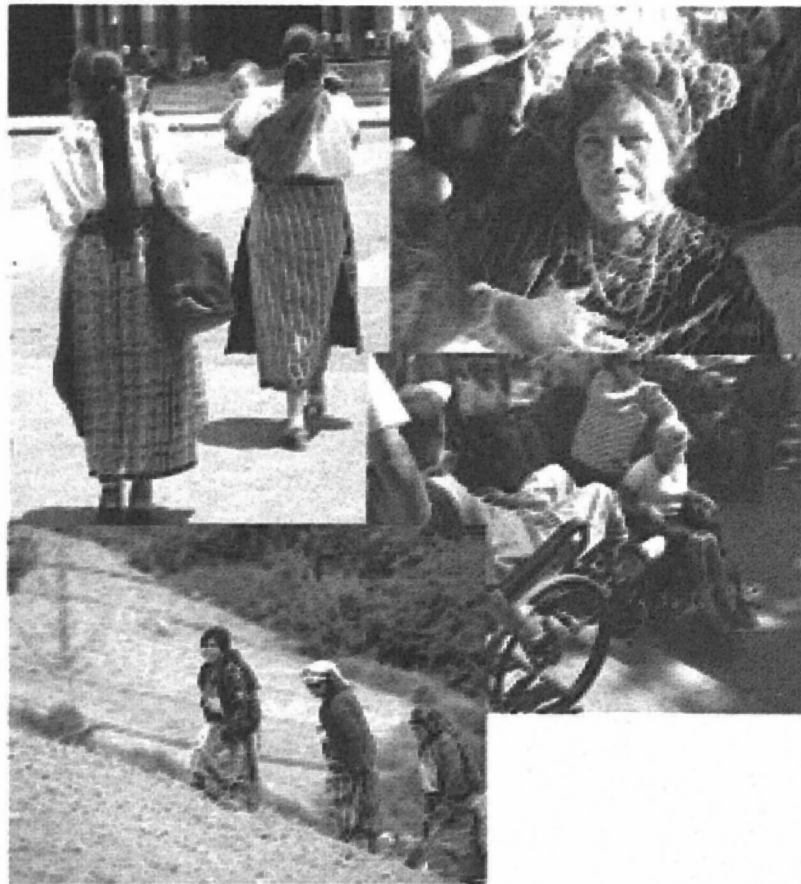
Las actividades que se desarrollen dentro de los componentes de la SAN deben contemplar la protección de los alimentos y de las fuentes de agua de la contaminación, lo cual está contemplado en la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional. Guatemala, 2005.

Las acciones para mantener y alcanzar la SAN deben tener siempre como objetivo el beneficio de aquella población que tiene menor capacidad de sobreponerse ante un evento natural (terremoto, huracán) o de otra clase y que la pone en mayor riesgo o peligro.

Población vulnerable
Población que está en mayor riesgo o peligro por alguna situación.

Para Guatemala los grupos priorizados, según la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional. Guatemala, 2005, son:

- ✓ Niños y niñas de 0 a 3 años, particularmente indígenas del área rural
- ✓ Mujeres embarazadas y lactantes, especialmente indígenas extremadamente pobres



- ✓ Pueblos indígenas en extrema pobreza
- ✓ Grupos en pobreza extrema
- ✓ Grupos de población afectados por desastres (por ejemplo la población afectada por la tormenta Stan en el 2005)
- ✓ Adultos mayores
- ✓ Población inmunodeprimida
- ✓ Población desnutrida
- ✓ Población rural
- ✓ Población urbano marginada y discapacitados

Inmunodeprimida
Persona que tiene disminuidas las defensas del cuerpo, por lo tanto se enferma muy fácilmente, como por ejemplo: los niños desnutridos, las personas con cáncer o que viven con VIH.



Ejercicio

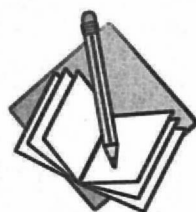
Se han presentado tres factores transversales **que deben ser aplicados y considerados en todas las acciones que se lleven a cabo para aplicar los componentes de la SAN.** Para comprender su importancia regrese a revisar el esquema de la página 6.

© Luego de revisar el esquema que aparece en esa página, explique con sus propias palabras el significado del esquema.

© Analice en su comunidad:

- o ¿De dónde obtienen el agua para beber los pobladores de la comunidad?
- o ¿Cuál es la cobertura de acceso a agua potable de su comunidad?
- o ¿Qué problemas de protección al medio ambiente existen en su comunidad?
- o ¿Se realiza algún tipo de acciones para evitarlos o contrarrestar el daño de los mismos?

o En la página 9 se presenta un listado de los grupos de población que se consideran vulnerables. Vuelva a leerlos y elabore un relato en el que cuente cuáles de estos grupos se encuentran en su comunidad y cuáles acciones se realizan y quién las realiza, para darles la atención especial que pudieran necesitar.

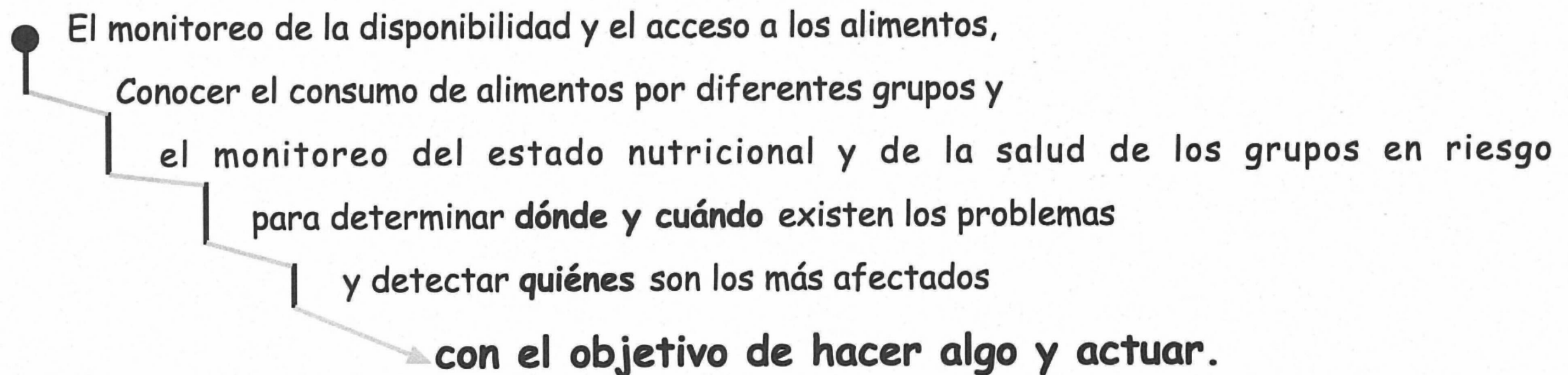


© No se olvide de escribir sus respuestas en un cuaderno para discutirlos o compartir la información en un momento conveniente.

© Vigilancia Alimentaria y Nutricional

La vigilancia alimentaria y nutricional es **el proceso permanente de recolectar, analizar y distribuir** la información necesaria para tener datos actualizados de la **producción, acceso y consumo de alimentos, el estado nutricional de la población e identificar sus problemas y causas** para decidir las **acciones preventivas o correctivas** que se deben llevar a cabo para solucionarlos y **asegurar la SAN.**

Esta definición tan amplia significa en la práctica:



¡La vigilancia alimentaria y nutricional implica acción!

El concepto de interculturalidad se entiende como:

Un proceso de **interrelaciones equitativas, respetuosas de la diversidad** y diferencias políticas, económicas, sociales, culturales, lingüísticas, de género, y generacionales, establecido en un espacio determinado **entre las diferentes culturas**, esencial para el desarrollo humano.

Guatemala es heterogénea en cuanto a sus aspectos económicos, sociales y culturales.

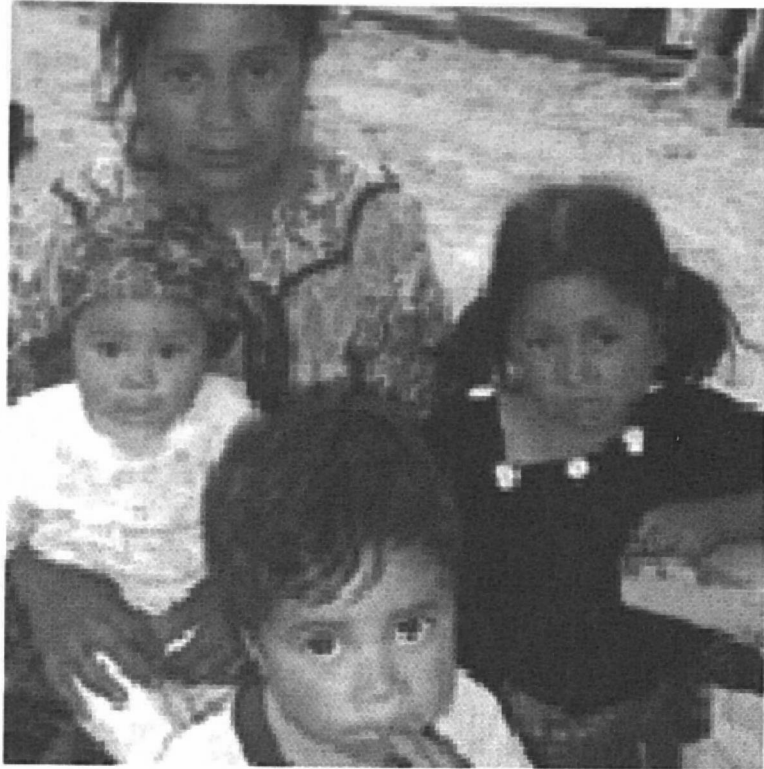


Heterogéneo
Compuesto de partes de diversa naturaleza.

Tomada de: www.mcd.gob.gt

Tiene un carácter:

- multicultural,
- pluriétnico
- plurilingüe



El analfabetismo, el desempleo, la carencia de tierra y territorio, las altas tasas de morbilidad y las grandes limitantes de acceso y utilización de los servicios por barreras geográficas, económicas y culturales, son problemas que afectan a la mayoría de comunidades indígenas.

Sin embargo, es necesario reconocer en los pueblos indígenas todas las capacidades, es decir: **el potencial cultural, lingüístico, de organización y liderazgo** que estos pueblos tienen, unidas a principios éticos comunitarios de **reciprocidad y respeto** y en conocimientos ancestrales, que les ha permitido a estos pueblos generar mecanismos de sobrevivencia ante situaciones adversas.

Por ejemplo, los pueblos indígenas han desarrollado un conjunto de prácticas y conocimientos sobre la restauración y mantenimiento del bienestar individual y colectivo, muy complejo y bien estructurado en sus contenidos, cuya cosmovisión se basa en:

- equilibrio
- armonía
- integralidad

Desafortunadamente, las diferencias de las culturas en cuanto a lengua y comunicación, valores y creencias, formas de vida y organización del tiempo, en general no han sido tomadas muy en cuenta en la atención de salud, por lo tanto **es muy necesario incorporar un enfoque intercultural para lograr la SAN en Guatemala.**

Potencial
Fuerza o poder disponibles de determinado orden

Cosmovisión
Manera de ver e interpretar el mundo.

Ancestral
Perteneciente o relativo a los antepasados.

Es la ausencia de distinciones innecesarias, evitables e injustas entre mujeres y hombres.

Significa que las **mujeres y los hombres tienen la misma oportunidad** de gozar de las condiciones de vida y servicios que les permiten estar en buena salud, sin enfermar, discapacitar o morir por causas que son injustos y evitables.

La perspectiva de género en salud implica establecer vínculos entre la distribución del poder y el trabajo entre las mujeres y los hombres. Este aspecto es fundamental para asegurar la SAN

Con esto, podemos comprender cómo y por qué son diferentes los perfiles de salud de los hombres y las mujeres.

Esta perspectiva nos ayuda reconocer la influencia del género en:

- La distribución del poder y remuneración del trabajo en el sector salud
 - El estado de salud y sus determinantes para hombres y mujeres
 - Los obstáculos de acceso a los servicios y recursos de salud
 - El impacto de las políticas y programas de salud

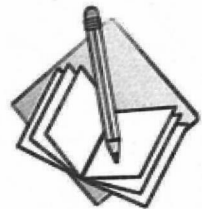


Se han presentado otros tres factores transversales **que deben ser aplicados y considerados en todas las acciones que se lleven a cabo para aplicar los componentes de la SAN**

- Explique con sus propias palabras qué es la vigilancia alimentaria y nutricional. Indique al menos cinco acciones que actualmente se llevan a cabo en su comunidad para realizarla.

- Indique ¿Qué grupos étnicos existen en su comunidad? ¿Cómo se dan las relaciones entre los mismos? ¿Usted considera que este tipo de relaciones entre los diferentes grupos étnicos en su comunidad facilitan o complican las acciones que se pueden desarrollar para lograr la SAN?

- Explique cómo son las relaciones entre los hombres y las mujeres en su comunidad. Comparta algún episodio que usted haya presenciado en el que se evidencie la manera como se dan los factores de género en su comunidad y la manera como influye para lograr una adecuada o inadecuada SAN.



- © No se olvide de escribir sus respuestas en un cuaderno para discutirlos o compartir la información en un momento conveniente.

C.

Niveles de la Seguridad Alimentaria y Nutricional

Para que se diga que un país goza de SAN, ésta debe estar presente en todos los niveles.

Es decir, que los alimentos disponibles sean suficientes en cantidad y calidad para alimentar a toda su población.

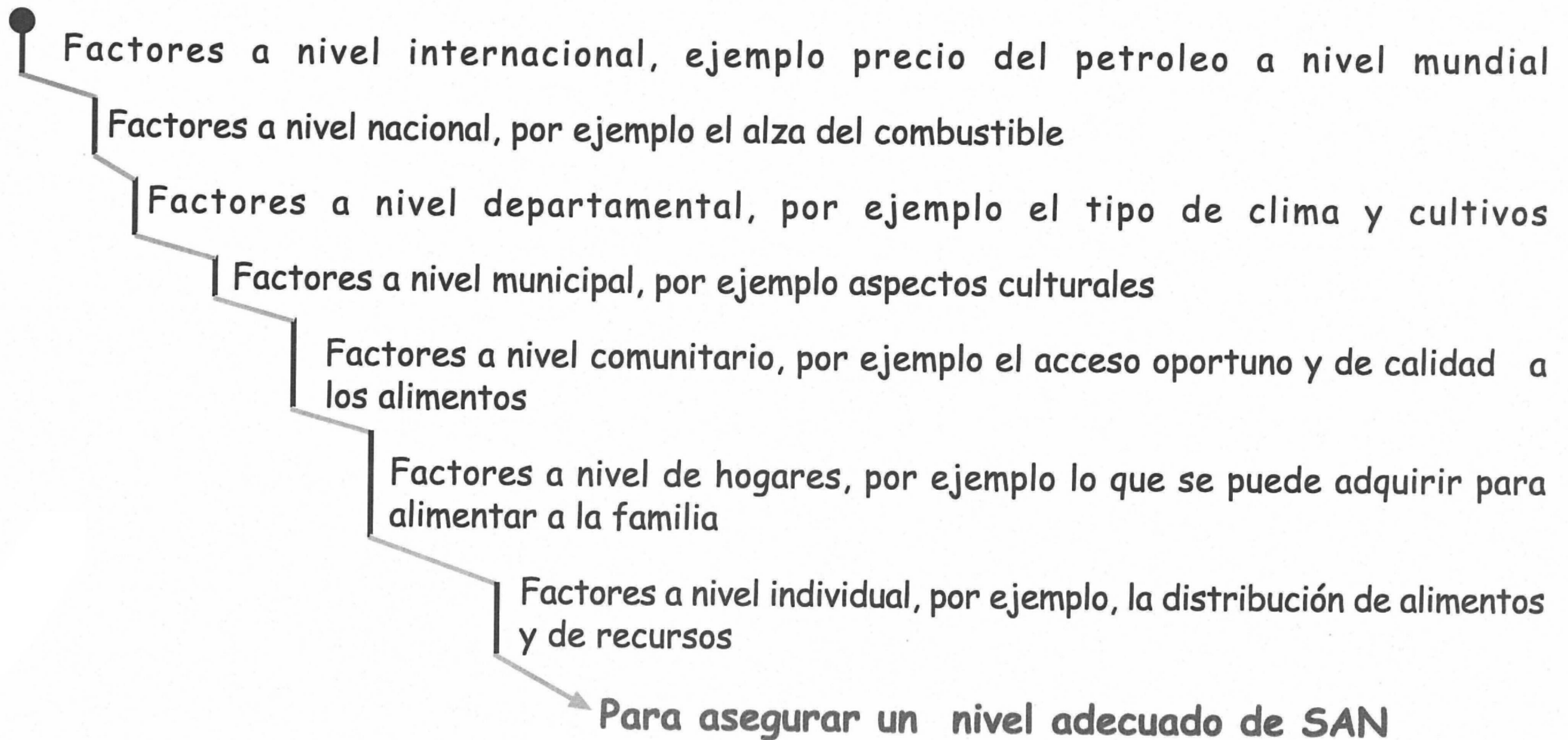
De acuerdo a la ley del Sistema de Seguridad Alimentaria y Nutricional se consideran diferentes niveles de SAN en el país, a continuación se describen algunos de ellos:

© A nivel nacional, departamental, municipal y comunitario.

Un país goza de SAN si existe una **distribución equilibrada de los recursos**, garantizando que los grupos más vulnerables o priorizados tengan acceso a ellos para mejorar su situación de SAN. Asimismo, asegurar que los precios se mantengan estables para toda la población.

Es decir, que todos los grupos tengan acceso a educación, salud, servicios de saneamiento ambiental, educación alimentaria nutricional, tierra, otros medios de producción, mercados, crédito, etc.

Existen factores externos al país que también afectan la situación de SAN a nivel nacional como por ejemplo, el alza del combustible, los desastres naturales (huracanes), etc.



© A nivel de los hogares

Un hogar goza de SAN si tiene la capacidad de obtener alimentos (ya sea produciéndolos o comprándolos) **suficientes, variados, de buena calidad e inocuos** en el momento que lo deseen, durante todo el año y a buen precio para que todos sus miembros puedan tener una vida sana.

© A nivel individual

En un hogar donde aparentemente existen las condiciones para satisfacer las necesidades de todos los miembros de la familia, el estado nutricional de cada individuo es importante para mantener la SAN; por lo tanto, no deben existir desigualdades entre hombre, mujer, niño o niña para alcanzar y mantener la SAN.



Ejercicio

En este apartado se han presentado los diferentes niveles en los que se debe realizarse acciones que aseguren **que los alimentos disponibles sean suficientes en cantidad y calidad para alimentar a toda su población**. En cada uno de ellos se presentaron ejemplos. Vuelva a leerlos.

- © A partir de esa lectura plantee algunos ejemplos de lo que pasa en su comunidad y cómo eso afecta las acciones que se realizan para lograr la SAN.

o Analice en cuál o cuáles de esos niveles usted podría actuar ayudando a que en su comunidad se logre la SAN de una manera adecuada. Proponga al menos tres acciones que usted podría realizar o impulsar que se realicen para **que los alimentos disponibles sean suficientes en cantidad y calidad para alimentar a toda la población de su comunidad**

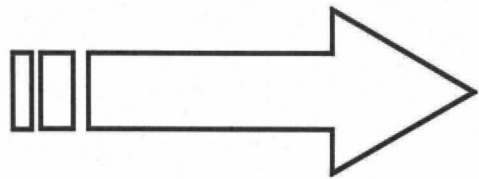


- © No se olvide de escribir sus respuestas en un cuaderno para discutirlos o compartir la información en un momento conveniente.

D.

Inseguridad Alimentaria y Nutricional

Las razones por las cuales se busca alcanzar y mantener la SAN en la población son varias, entre ellas están los **efectos sobre la salud y nutrición** que se derivan de la inseguridad alimentaria y nutricional y que **afectan el desarrollo y productividad de los individuos**.

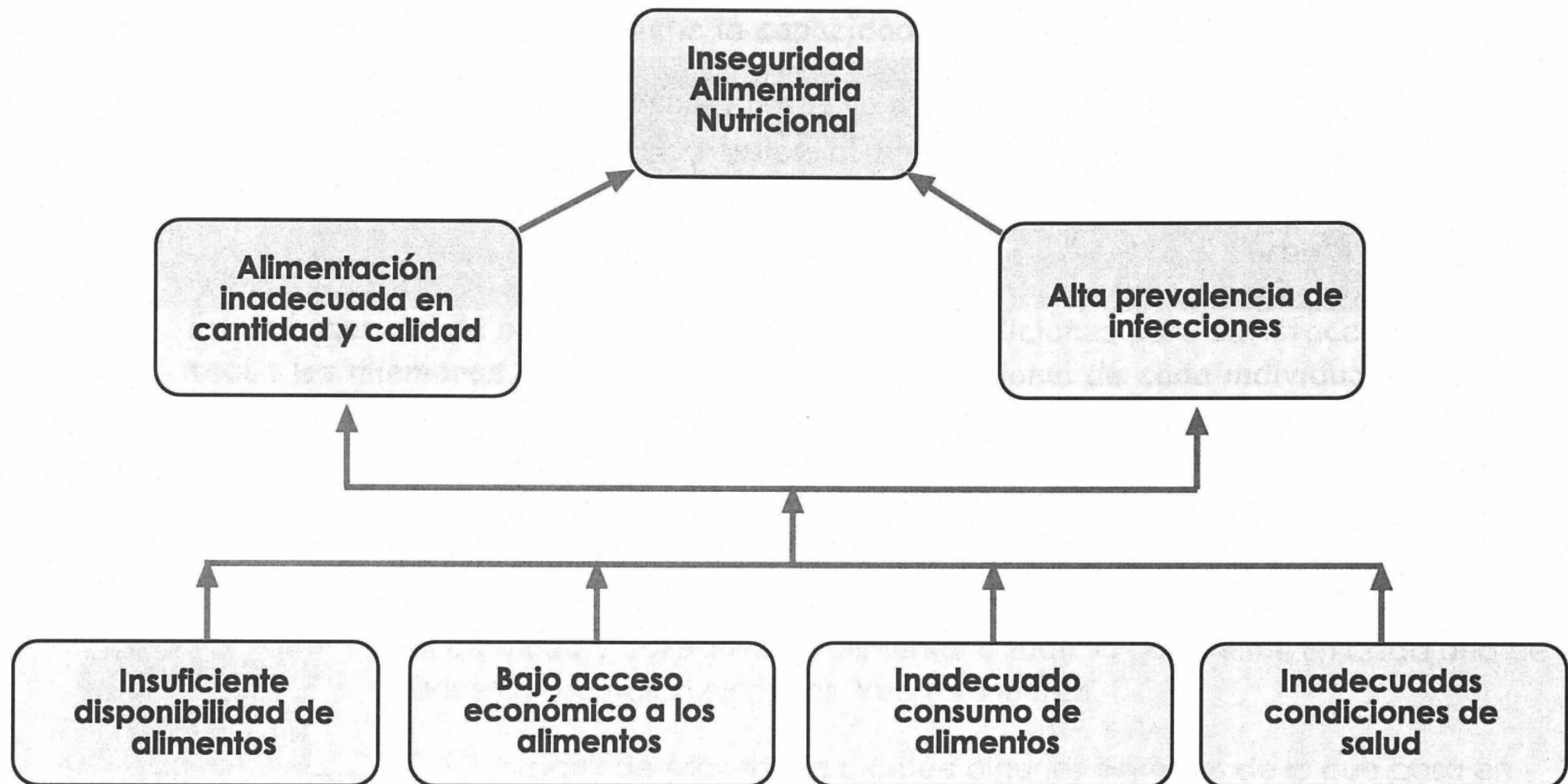


Existe Inseguridad Alimentaria y Nutricional cuando hay personas que no tienen disponibilidad y acceso a los alimentos en cantidad y calidad para su óptimo crecimiento, desarrollo normal y para tener una vida sana, activa y productiva.

Las causas de la inseguridad alimentaria y nutricional son **todos los factores que afectan negativamente a cada uno de los componentes de la SAN**, por ejemplo la insuficiente disponibilidad de alimentos, el limitado acceso a los alimentos, el inadecuado consumo y/o aprovechamiento biológico de los alimentos, etc., así como se observa en el siguiente esquema:

Óptimo
Sumamente bueno,
que no puede ser
mejor.

Árbol de Problemas de la Inseguridad Alimentaria y Nutricional



Fuente: Adaptado de CADENA. 2ª edición. INCAP Publicación MDE/152.

¡Este problema afecta todos los niveles!

Prevalencia
Proporción de personas que sufren una enfermedad con respecto al total de la población en estudio.

En algunos casos:

La disponibilidad nacional de los alimentos no es suficiente para alimentar a toda la población, miremos que pasa:

En los hogares el consumo de alimentos es inadecuado

- porque no se tiene acceso a los mismos por limitaciones económicas
- o dentro de las familias cada individuo puede sufrir de inseguridad alimentaria y nutricional
- por la distribución desigual de alimentos que existe entre los miembros de su familia.

Esto indica que la inseguridad alimentaria nutricional puede deberse al acumulo de diversos factores en los distintos componentes o puede deberse a un factor independientemente del otro.

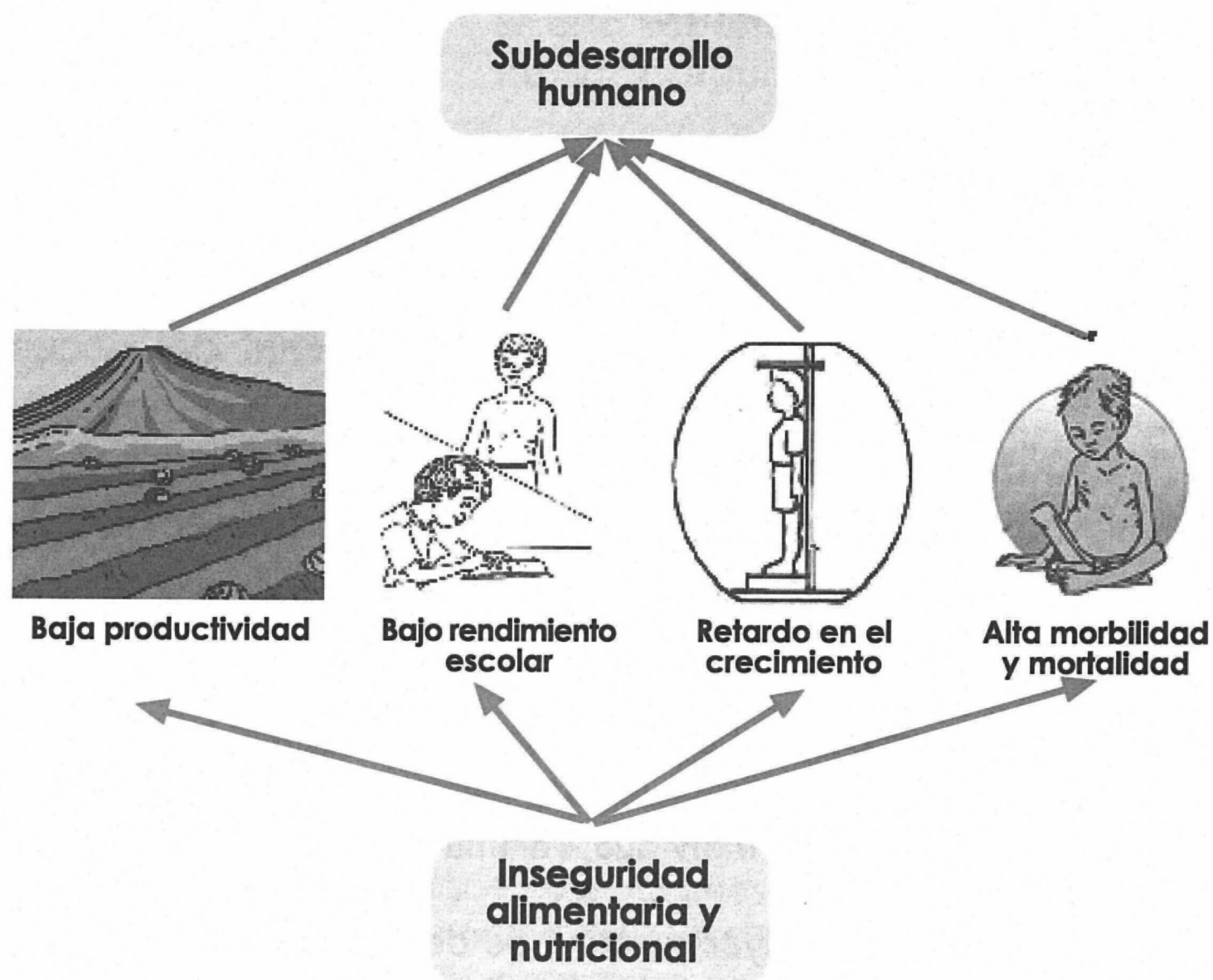
Manifestaciones de la Inseguridad Alimentaria y Nutricional

Estudios realizados confirman la relación que existe entre:



Como se observa en el siguiente esquema, las manifestaciones de la inseguridad alimentaria y nutricional afectan el desarrollo humano de la población guatemalteca.

Manifestaciones de la Inseguridad Alimentaria y Nutricional



Fuente: CADENA. 2ª edición. INCAP Publicación MDE/152.

Dependiendo del tiempo que dure la Inseguridad Alimentaria y Nutricional en un grupo de población ésta puede ser de dos tipos:

a) Crónica:

Provocada por una **alimentación insuficiente durante períodos prolongados** a causa de la **incapacidad de los hogares para adquirir los alimentos necesarios o producirlos de forma permanente.**



Esta situación puede durar años.

b) Transitoria:

Se refiere a una **disminución temporal del acceso físico o económico de los alimentos** en el hogar debido a la **inestabilidad de los precios de los alimentos, el desempleo que afecta los ingresos económicos en el hogar, la baja producción alimentaria** producida por **desastres naturales** tales como las sequías, heladas, huracanes, etc.

Transitorio
Pasajero, temporal

Esta situación al prolongarse puede llevar a Inseguridad Alimentaria y Nutricional **crónica** y al deterioro del estado nutricional del individuo, familia o comunidad.

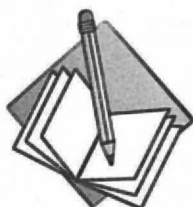
Durante los últimos años se ha observado un mayor número de desastres naturales, como inundaciones y sequías, afectando la situación de SAN de las familias y provocando un deterioro del estado nutricional de la población, particularmente de la mujer y la niñez del área rural y grupos indígenas.



Se está trabajando el tema de las manifestaciones de la inseguridad alimentaria y nutricional.

Como parte del tema en la página 22 se presenta un esquema en el que se propone la relación que existe entre la inseguridad alimentaria y nutricional y una serie de problemas. Vuelva a leer ese esquema.

- © A partir de esa lectura plantee algunos ejemplos conocidos en su comunidad para cada uno de los efectos que produce la inseguridad alimentaria y nutricional.
- © Se habla de que los efectos de la inseguridad alimentaria y nutricional pueden ser crónicos o transitorios.
 - ✓ Relate la historia de alguna familia que usted conozca y que presente las características de problemas crónicos.
 - ✓ Averigüe si en su comunidad o comunidades vecinas ha habido algún desastre o episodio como sequías. Explique los problemas que se vivieron y las consecuencias que tuvieron especialmente para la alimentación y nutrición de los habitantes.



- © No se olvide de escribir sus respuestas en un cuaderno para discutirlos o compartir la información en un momento conveniente.

L OS CÍRCULOS DE LA NUTRICIÓN

Con la SAN se busca mejorar la alimentación y nutrición de las personas y familias en las comunidades y de esta forma contribuir a mejorar sus condiciones de vida y su desarrollo.

Actualmente existe suficiente evidencia que demuestra la relación entre la nutrición de la mujer y el estado nutricional del recién nacido, lactante, escolar, adolescente y adulto (CADENA. 2ª edición. INCAP Publicación MDE/152.).

En los círculos siguientes se explican estas relaciones.

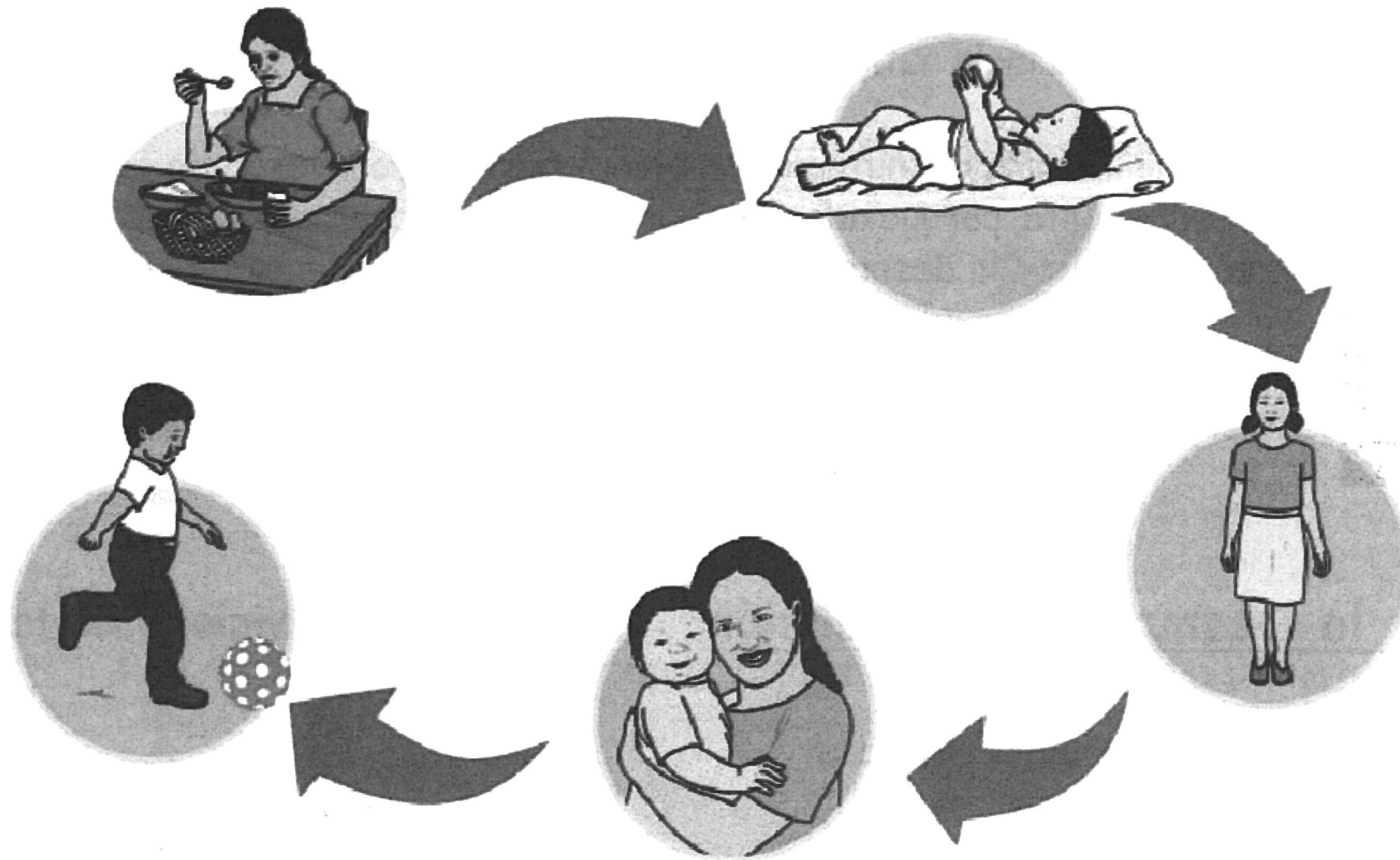


© El círculo de la buena nutrición

Cuando una mujer de 15 a 49 años que está bien nutrida, goza de buena salud se embaraza, su bebé probablemente tendrá buen peso al nacer (peso de 2,500 grms. o 5 libras con 8 onzas o más).

Si la niña o el niño siguen alimentándose adecuadamente, crecerá bien nutrido y tendrá mayores probabilidades de ser un adulto sano y activo.

Círculo de la buena nutrición



Fuente: Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP)

© El círculo vicioso de la mala nutrición



Cuando una mujer que está desnutrida queda embarazada y durante esta etapa no se alimenta en forma adecuada o se enferma, la niña o el niño puede tener bajo peso al nacer (peso menor a 2500 gramos ó 5 libras con 8 onzas).

Si en el transcurso de su vida este niño se alimenta inadecuadamente, se enfermará frecuentemente y se aumentará el riesgo de morir, cuando asista a la escuela tendrá bajo rendimiento y crecerá siendo un adulto poco productivo en el trabajo.



Si es niña y se alimenta mal, cuando se embarace se repetirá otra vez este ciclo vicioso de la mala nutrición.

Este niño o niña desnutrida también tendrá mayor riesgo de enfermar y morir en la edad adulta, porque además de los problemas causados por la desnutrición existe relación entre la desnutrición durante la niñez y el riesgo elevado de sobrepeso y obesidad en la adultez, que a su vez es una causa de enfermedades crónicas no transmisibles, tales como: diabetes, enfermedades cardiovasculares, hipertensión y algunos tipos de cáncer.

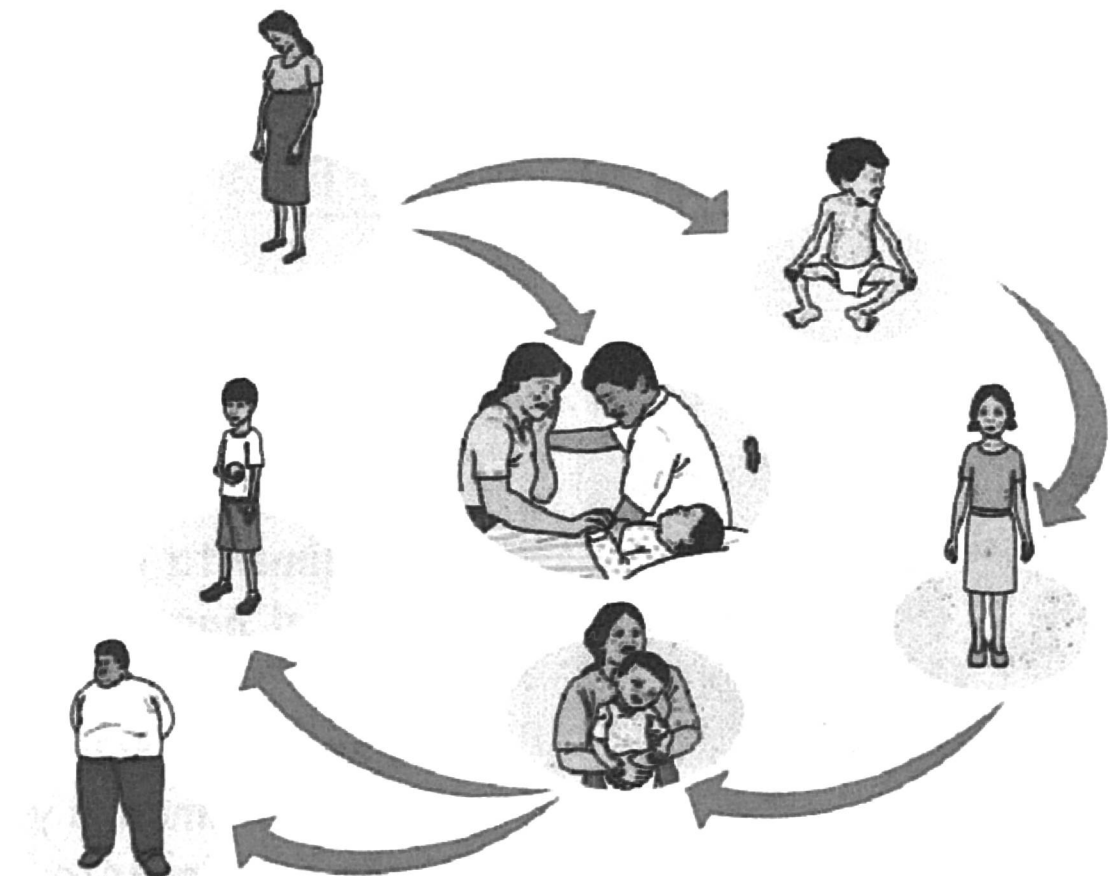
© Círculo de la Desnutrición-Infección

Si el niño o niña está desnutrido, las enfermedades comunes son más frecuentes, más graves y más prolongadas.

Los problemas que más afectan su salud son las infecciones gastrointestinales y las infecciones respiratorias y las enfermedades transmitidas por alimentos contaminados.

Para su recuperación los niños y niñas necesitan tratamiento médico y aumentar su consumo de alimentos.

Círculo vicioso de la mala nutrición



Fuente: Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP)



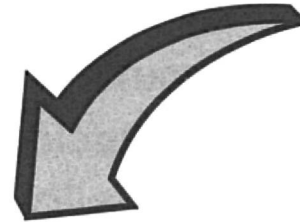
Sin embargo, en estos casos los niños enfermos



rechazan los alimentos por falta de apetito,



los padres evitan brindarles ciertos alimentos durante el periodo de enfermedad



y se disminuye la capacidad de su cuerpo para utilizar los nutrientes,



afectando directamente su estado nutricional y



provocando la deficiencia de vitaminas y minerales, principalmente de:

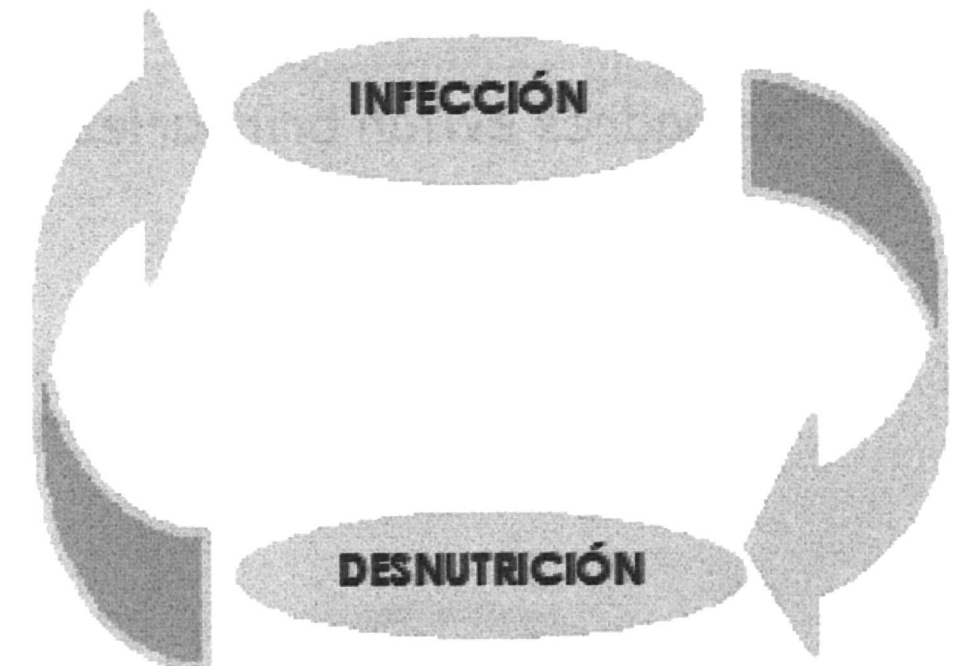
vitamina A, hierro y zinc.

¡Esto produce la disminución de las defensas del cuerpo!

Al disminuir las defensas del cuerpo las infecciones se presentarán con mayor frecuencia, severidad y duración, haciendo casi imposible el mantenimiento de un estado nutricional adecuado.

Círculo de la Desnutrición - Infección

Por lo tanto, es difícil determinar si la causa principal de la desnutrición de los niños y niñas es la enfermedad infecciosa o la mala alimentación; ambas establecen un círculo vicioso, de modo que cada una de ellas agrava los efectos de la otra.



© Del círculo vicioso de la mala nutrición al círculo virtuoso de la buena nutrición

El círculo vicioso de la mala nutrición se rompe cuando una mujer que está desnutrida, mejora su alimentación y salud antes de quedar embarazada.

Por ejemplo, dar suplementos de hierro y ácido fólico a todas las mujeres en edad fértil es una de las acciones que mejora el estado de salud de la mujer en edad fértil y la prepara para el embarazo.



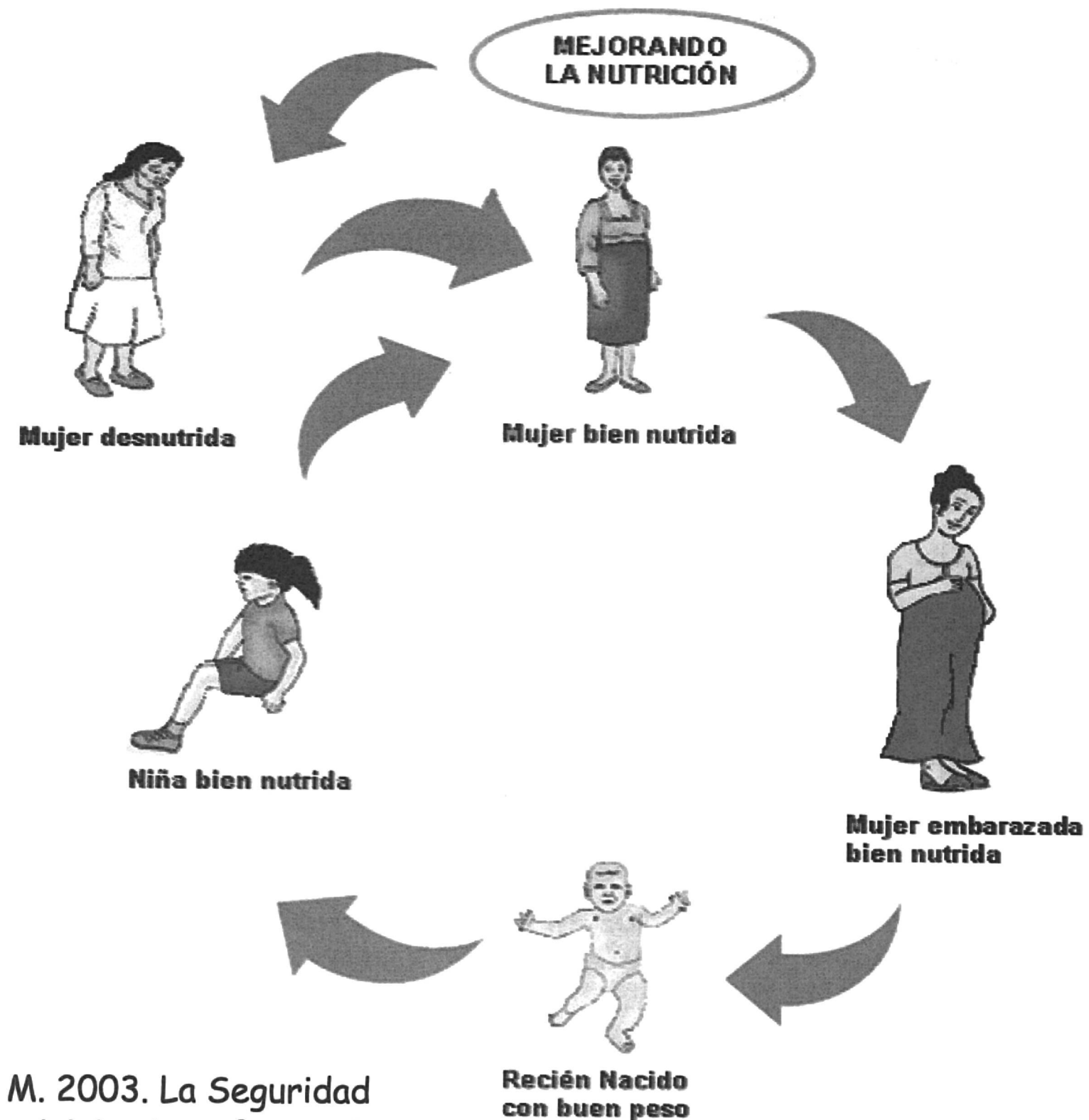
Así ella tendrá un recién nacido de buen peso que si sigue alimentándose bien crecerá, tendrá mejor rendimiento en la escuela y llegará a ser un adulto bien nutrido y productivo en el trabajo.

En el caso de una mujer, será una madre bien nutrida que a su vez tendrá recién nacidos bien nutridos y se volverá a repetir el círculo de la buena nutrición.

Por estas razones es una ventana de oportunidad óptima para el sector salud de mejorar la nutrición de las mujeres en edad fértil y en los primeros 35 meses de edad del niño o niña.

Por lo que actualmente la Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional -SESAN- y el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social -MSPAS-, con el apoyo de otras instituciones, están ejecutando el Programa de la Reducción de la Desnutrición Crónica para atender a estos grupos prioritarios en municipios seleccionados.

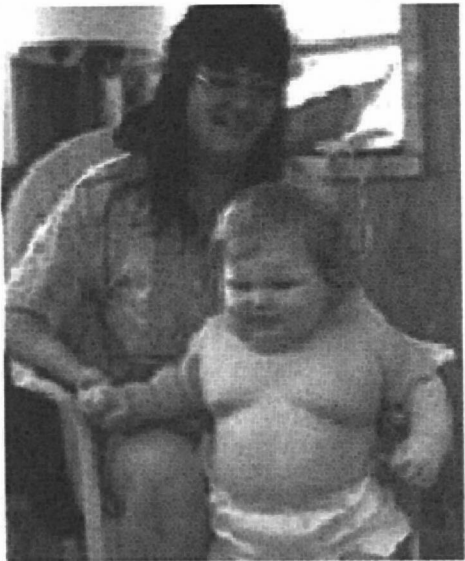
Del círculo vicioso de la mala nutrición al círculo virtuoso de la buena nutrición



Fuente: Adaptado de Palmieri, M. 2003. La Seguridad Alimentaria y Nutricional en municipios interfronterizos de Centroamérica: Algunas reflexiones. INCAP/OPS

© Cambios en el estado nutricional por excesos

Guatemala es uno de los países de América Latina que actualmente se encuentra en un período de "Transición Epidemiológica"; es decir, que además de la desnutrición y las enfermedades infecciosas actualmente están apareciendo problemas relacionados con las Enfermedades Crónicas no Transmisibles.



Entre las enfermedades crónicas no transmisibles se pueden mencionar:

- la diabetes
- la hipertensión
- las enfermedades del corazón y
- algunos tipos de cáncer

Todas estas enfermedades son causantes de muerte y los factores más importantes que aumentan el riesgo de padecerlas son el sobrepeso y la obesidad.

El sobrepeso y la obesidad son causados por la poca actividad física o ejercicio que se realiza y por una alimentación inadecuada relacionada con alto contenido de grasas y/o carbohidratos (refinados y simples), reducido consumo de frutas y verduras y un excesivo consumo de alimentos de bajo valor nutritivo como las aguas gaseosas, golosinas, helados, etc.

Transición

Acción y efecto de pasar de un modo de ser o estar a otro distinto.

Transición epidemiológica

Además de las enfermedades infecciosas propias de países subdesarrollados y se presentan enfermedades crónicas, características de países desarrollados.

En este último tema se presentan los círculos de la buena y mala nutrición.



- ☉ Explique con sus palabras en qué consiste el círculo vicioso de la mala nutrición.
- ☉ Investigue en su comunidad si existe alguna familia en la que se presente la situación que caracteriza el círculo de la desnutrición-infección. Relate la historia de esa familia.
- ☉ En la página 32 se presenta el esquema que evidencia el paso del círculo vicioso de la mala nutrición al círculo virtuoso de la buena nutrición. Vuelva a analizarlo y plantee qué acciones podría realizar usted desde el lugar que ocupa en la comunidad para convertir en un círculo virtuoso la historia de la familia que relató..
- ☉ Explique con sus palabras el concepto de transición epidemiológica.
- ☉ Indique si conoce en su comunidad algún caso de personas que presenten obesidad y analice cómo se alimentan esas personas.
- ☉ No se olvide de escribir sus respuestas en un cuaderno para discutir las o compartir la información en un momento conveniente.



C **onclusión**

En conclusión, además de los cuatro componentes de la SAN hay factores transversales que afectan, estos son:

- © Condiciones socio-culturales
- © Condiciones étnicas y económicas
- © Inequidad de género
- © Vigilancia alimentaria y nutricional
- © Enfoque intercultural
- © Enfoque de género

Las razones por las cuales se busca alcanzar y mantener la SAN en la población son varias, entre ellas están los **efectos sobre la salud y nutrición** que se derivan de la inseguridad alimentaria y nutricional y que **afectan el desarrollo y productividad de los individuos**.

Existe suficiente evidencia que demuestra la relación entre la nutrición de la mujer y el estado nutricional del recién nacido, lactante, escolar, adolescente y adulto.

Recuerde:

Un país goza de SAN si existe una **distribución equilibrada de los recursos**, garantizando que los grupos más vulnerables o priorizados tengan acceso a ellos para mejorar su situación de SAN.

Ejercicio de Autoevaluación

A continuación encontrará una serie de preguntas, trate de resolverlas sin consultar el documento. Cuando finalice revise el material para confirmar si respondió de manera adecuada.

- Utilizando sus propias palabras ¿Cómo explicaría usted a un grupo de personas el significado de tener Seguridad Alimentaria y Nutricional?

- ¿Cuáles son los ejes transversales de la SAN?

- Tomando en cuenta los factores condicionantes de la SAN y sus ejes transversales, identifique las causas que ocasionan inseguridad alimentaria y nutricional en su comunidad. Identifique los grupos de población a quienes más afecta, según cada componente de la Seguridad Alimentaria y Nutricional.

Use el siguiente cuadro como modelo:

Disponibilidad de alimentos	Acceso a los alimentos	Consumo de alimentos	Utilización biológica de alimentos

- Lea con atención las dos historias que se presentan a continuación:

La vida de Rosa	La vida de Sonia
<p>Desde niña Rosa ha tenido una alimentación inadecuada. Después que se casó tuvo seis hijos seguidos, cuatro hombres y las dos más pequeñas son gemelas. Lamentablemente Rosa nunca mejoró su alimentación antes ni durante el embarazo y no recibió la suplementación con hierro y ácido fólico, no espacío sus embarazos y sus niñas también nacieron con bajo peso.</p> <p>Las niñas iniciaron su alimentación con leche materna. Rosa consideró que no se estaban llenando y por ello decidió darles también pacha con agua y café.</p> <p>Cuando las pesaban no había ganancia de peso y se enfermaban muy seguido de diarrea e infecciones respiratorias, hasta que finalmente una de las niñas murió en su hogar. Aunque el personal de salud le indicó la importancia de mejorar la higiene en su hogar, la alimentación de su hija y de participar en proyectos que le ayudarían a mejorar sus condiciones de vida, Rosa no lo hizo. No permitió que vacunaran a sus hijos y tampoco que recibieran la suplementación</p>	<p>Sonia es una mujer adulta que desde pequeña ha sido desnutrida. Junto con su esposo participaron en un proyecto de desarrollo comunitario y así mejoraron sus ingresos económicos. Antes de quedar embarazada recibió consejería por parte de un auxiliar de enfermería acerca como mejorar su alimentación antes y durante el embarazo.</p> <p>Sonia se dio cuenta de la importancia para ella y su familia de mejorar su alimentación y espació sus embarazos. Aplicó en su hogar todos los consejos y recomendaciones que había recibido. Tomó los suplementos de ácido fólico y hierro. Al resultar embarazada asistió a la consulta prenatal y siguió todas las indicaciones que el personal de salud le dio.</p> <p>Su embarazo transcurrió sin ningún problema, su niña nació con buen peso, siguió asistiendo junto con su hija a los controles de peso y suplementación con vitamina A, hierro y ácido fólico.</p> <p>Recibió educación acerca de la forma de alimentar a su</p>

con vitamina A, hierro y ácido fólico.

Durante su crecimiento la niña gemela recibió menos comida que sus hermanitos y asistió a la escuela hasta el segundo año de primaria porque sus calificaciones eran muy bajas.

Cuando llegó a ser una mujer adulta, por su bajo nivel de educación y los trabajos que tenía recibía un sueldo muy bajo. Se casó y tuvo sus hijos quienes también fueron desnutridos.

Actualmente se encuentra muy enferma porque poco a poco empezó a ganar peso, comía lo que podía, siempre tomaba aguas gaseosas y cosas fritas que venden en la calle, porque trabaja todo el día y no tiene tiempo para cocinar hasta que le diagnosticaron obesidad, diabetes e hipertensión.

hija dependiendo de su edad y su estado de salud, la niña completó su esquema de vacunación, recibió lactancia materna y se alimentó adecuadamente durante toda su vida. Además de que siempre fue a estudiar a la escuela, hasta ganar la primaria con muy buenas calificaciones.

Esta niña llegó a ser una mujer adulta bien nutrida, quien con muchos sacrificios siguió estudiando hasta sacar la secundaria. Con su título de media consiguió un trabajo que le permitía contribuir con su esposo para que su familia tuviera una alimentación adecuada. Tuvo tres hijos de buen peso y bien nutridos, con diferencia de dos a tres años entre cada uno de ellos.

- A continuación, identifique cuáles fueron las acciones clave que hicieron la diferencia entre la vida de Rosa y de Sonia.

Dibuje el círculo de la nutrición que represente de mejor forma la vida de Rosa y de Sonia.
Puede utilizar crayones, papel de colores, marcadores, etc.

GLOSARIO

☉ **Acceso:**

Acción de llegar o acercarse.

☉ **Ancestral**

Perteneciente o relativo a los antepasados.

☉ **Componentes**

Partes fundamentales que componen algo

☉ **Cosmovisión**

Manera de ver e interpretar el mundo.

☉ **Disponibilidad:**

Conjunto de fondos o bienes disponibles en un momento dado.

☉ **Heterogéneo**

Compuesto de partes de diversa naturaleza.

☉ **Inmunodeprimida**

Persona que tiene disminuidas las defensas del cuerpo, por lo tanto se enferman muy fácilmente, como por ejemplo: los niños desnutridos, las personas enfermas, las personas con cáncer o que vive con VIH.

☉ **Óptimo:**

Sumamente bueno, que no puede ser mejor.

Ⓢ **Población vulnerable**

Población que están en mayor riesgo o peligro por alguna situación.

Ⓢ **Potencial**

Fuerza o poder disponibles de determinado orden.

Ⓢ **Prevalencia**

Proporción de personas que sufren una enfermedad con respecto al total de la población en estudio.

Ⓢ **Sobrepeso/obesidad**

El sobrepeso y la obesidad se definen como un exceso de grasa en el cuerpo, que generalmente se refleja en un peso mayor al ideal.

Ⓢ **Transición**

Acción y efecto de pasar de un modo de ser o estar a otro distinto.

Ⓢ **Transición epidemiológica**

Además de las enfermedades infecciosas propias de países subdesarrollados y se presentan enfermedades crónicas, características de países desarrollados.

Ⓢ **Transitorio**

Pasajero, temporal

Ⓢ **Transversal**

Que se cruza en dirección perpendicular, con aquello de que se trata, es decir que lo atraviesa.