

Escuela de Enfermería y Nutrición Jalisco

Licenciatura en Nutrición

Itzel Araceli Esparza Bernache

**La nutrición como herramienta en aras de los comedores comunitarios a través del  
implemento de la alimentación basada en plantas en cumplimiento de algunos objetivos  
de desarrollo sostenible**

**Índice**

1. La nutrición y su relevancia en la salud humana
2. Derecho a la alimentación, a la nutrición y a un medio ambiente sano
3. Alimentación basada en plantas y su impacto en el bienestar humano, animal y ambiental
4. Comedores comunitarios y salud pública para el bienestar social en México
5. Objetivos de Desarrollo Sostenible y su implicación con la nutrición
6. Comedores comunitarios, ODS para un bienestar social amplio

**1. La nutrición y su relevancia en la salud humana**

La nutrición juega un papel importante en nuestra vida, incluso cada día seleccionamos y consumimos alimentos que, a la larga, pueden estar condicionando nuestro estado de salud, para bien y a veces también para mal. Por lo tanto:

Se entiende por nutrición aquella ciencia que estudia los distintos procesos a través de los cuales el organismo utiliza algunos compuestos denominados nutrientes. Los nutrientes conocidos se distribuyen en cinco grupos, denominados hidratos de carbono, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales. La mayor parte de estos nutrientes no se ingieren como tales, sino que se obtienen al ingerir los alimentos (Mataix J, 2006).

En esta diferencia estriba ya la primera y fundamental característica entre nutrición y alimentación, puesto que la primera se relaciona con los nutrientes y la segunda con los alimentos que en general son almacenes de nutrientes, en mayor o menor número y cantidad. Los objetivos de la nutrición son los siguientes:

- Aporte de la energía necesaria para poder llevar a cabo todas las funciones vitales.
- Formación y mantenimiento de estructuras desde nivel celular al máximo grado de composición corporal.
- Regulación de los procesos metabólicos, para que todo se desarrolle de una manera armónica.

Ahora bien, el aporte de nutrientes debe realizarse en tales cantidades que se consigan las siguientes finalidades:

- Evitar la deficiencia de nutrientes.
- Evitar el exceso de nutrientes.
- Mantener el peso adecuado.
- Impedir la aparición de enfermedades relacionadas con la nutrición. (Mataix J, 2006).

Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud (Vives J, 2021).

A su vez, una mala nutrición se define como una condición fisiológica anormal causada por un consumo insuficiente, desequilibrado o excesivo de los macronutrientes que aportan energía alimentaria (hidratos de carbono, proteínas y grasas) y los micronutrientes (vitaminas y minerales) que son esenciales para el crecimiento y el desarrollo físico y cognitivo. Por lo que una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad. Además muchas enfermedades están relacionadas con los desequilibrios en la alimentación, desde la

obesidad, el colesterol o los problemas de tensión, hasta la falta de vitaminas o minerales (FAO,2014).

Si hablamos de cifras de México se dice que: “52 millones de niños menores de 5 años presentan emaciación (pérdida involuntaria de peso), 17 millones padecen emaciación grave, y 155 millones sufren retraso del crecimiento, mientras que 41 millones tienen sobrepeso o son obesos” (OMS, 2021).

Mostrando cifras de otra organización importante podemos ver que UNICEF (Fondo de las naciones unidas para la infancia) nos dice que “1 de cada 20 niñas y niños menores de 5 años y 1 de cada 3 entre los 6 y 19 años padece sobrepeso u obesidad” por lo tanto se puede decir que México está posicionado en el primer lugar con obesidad infantil a nivel mundial, el cual nos debería de alarmar ya que como sabemos la obesidad puede desencadenar más enfermedades. (UNICEF, 2016).

“La malnutrición le ha costado al país 2.3% del PIB, lo cual equivale a 28 mil 800 millones de dólares al año. Hay más de cuatro millones de escolares pequeños obesos, mientras que 3 de cada 10 adolescentes y 7 de cada 10 adultos son obesos o tienen sobrepeso” (Kraus, 2018).

Por eso debemos tener mucho cuidado con nuestra alimentación. Esta no debe servir solamente para vivir o saciar el hambre, sino para cuidar la salud y contribuir al bienestar. Una alimentación adecuada implica también modos de producción igualmente sostenibles. Por lo que podemos agregar el término one health, que sirve para diseñar e implementar programas, políticas, legislación e investigación en el que múltiples sectores se comunican y trabajan juntos para lograr mejores resultados de salud pública. “Una Salud es un enfoque integrado que reconoce esta relación fundamental y garantiza que los especialistas de múltiples sectores trabajen juntos para hacer frente a las amenazas para la salud de los animales, los seres humanos, las plantas y el medio ambiente”(FAO). Por ejemplo, la forma en que se cuidan los animales que proporcionan carne o leche impacta también en nuestra salud. Por eso, es igualmente importante promover modos de producción sostenibles (Vives J, 2021).

De otra manera encontramos la transición nutricional que es la secuencia de características y cambios del estado nutricional, que tiene como característica una occidentalización de la dieta, en la cual: aumenta la disponibilidad a bajo costo de alimentos procesados adicionados con altas cantidades de grasas, azúcar y sal, sumado a la reducción en el consumo de frutas y vegetales frescos; se presenta un aumento en el consumo de comida rápida, disminuye el tiempo disponible para la preparación de alimentos; aumenta de forma importante la exposición a publicidad sobre alimentos industrializados y productos ultra procesados, con especial impacto a los niños más pequeños; aumenta la oferta de alimentos industrializados en general: hipermercados, cambios en la cadena de distribución, venta y comercialización de alimentos y disminuye de forma importante la actividad física -sedentarismo- de la población, debido a los cambios en la tecnología, ocio y trabajo, lo que conlleva a una reducción del gasto energético, (De la cruz E, 2016 ).

Por ende, para obtener un concepto más amplio donde se agrupe cierta población, podemos agregar lo que es la definición de salud pública. “La salud pública es el arte y la ciencia de prevenir enfermedades, promover la salud y prolongar la vida mediante los esfuerzos organizados de la sociedad” (Sallera L y Sella L, 2006).

La salud pública es una responsabilidad de los gobiernos, a los que corresponde la organización de todas las actividades comunitarias que, directa o indirectamente, contribuyen a la salud de la población. De estas actividades, son las acciones de fomento y defensa de la salud, prevención de las enfermedades y restauración de la salud, que se llevan a cabo por los servicios de salud. Otras son las actividades organizadas de la comunidad para la educación, política económica, política de viviendas, urbanismo y obras públicas, políticas de seguridad social, etc. (Ibíd).

Los servicios de salud de los diversos países, entre ellos México, deben centrarse más en garantizar una nutrición óptima en cada etapa de la vida de una persona, según un nuevo informe publicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS). En este informe se estima que una inversión adecuada en nutrición podría salvar 3,7 millones de vidas para 2025. Los servicios de salud esenciales en todos los entornos deben contener componentes sólidos de nutrición, pero los países tendrán que decidir qué intervenciones apoyan mejor sus políticas, estrategias y planes nacionales de salud. La inversión en acciones a favor de la

nutrición ayudará a los países a acercarse a su objetivo de lograr la cobertura sanitaria universal y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (OMS, 2019).

La combinación de todos los datos anteriores con otros indicadores socioeconómicos, culturales y ambientales puede revelar factores que inciden en la situación de salud y nutrición de la población, por lo que es necesario hacer un análisis a profundidad en cada una de las problemáticas que permita acercarse a las posibles causas de la situación tanto a nivel de déficit como de exceso que permitirá ajustar o fortalecer las intervenciones que se necesite realizar para lograr cambios positivos. Pero para que se tenga un cambio más significativo debemos de saber que todos los humanos tenemos derecho a una buena alimentación, a la nutrición y a un medio ambiente sano, esto lo debemos de saber con el fin de que tenemos el derecho de tener accesibilidad, disponibilidad a lo que se mencionó anteriormente, pero en el siguiente tema se verá a más fondo sobre esto.

## **2. Derecho a la alimentación, a la nutrición y a un medio ambiente sano**

La Asamblea General de la ONU proclamó la Declaración Universal de Derechos Humanos, desde entonces el 10 de diciembre de 1948 se conmemora el Día Internacional de los Derechos Humanos. Por lo que se dice que “los derechos humanos se definen como el conjunto de prerrogativas inherentes a la naturaleza de la persona, cuya realización efectiva resulta indispensable para el desarrollo integral del individuo que vive en una sociedad jurídicamente organizada. Establecidos en la Constitución y en las leyes, deben ser reconocidos y garantizados por el Estado”.

Todos los humanos tenemos distintos derechos en nuestra vida, pero debemos de saber que “El derecho a la alimentación es también un derecho humano, reconocido por la legislación internacional, que protege el derecho de todos los seres humanos a alimentarse con dignidad, ya sea produciendo su propio alimento o adquiriéndolo”(Schutter, sf).

Para poder producir su propio alimento, una persona necesita tierra, semillas, agua y otros recursos, y para comprarlo, necesita dinero y la posibilidad de acceder al mercado. El derecho a la alimentación y a la nutrición requiere, por tanto, que los Estados proporcionen un entorno propicio en el que las personas puedan desarrollar plenamente su potencial para producir o procurarse una alimentación adecuada para sí mismas y para sus familias. Para comprar

alimentos, una persona necesita una base de ingresos adecuada: el derecho a la alimentación requiere que los Estados garanticen, por consiguiente, políticas salariales y redes de seguridad social que permitan a los ciudadanos poder realizar su derecho a una alimentación adecuada (Ibid).

Tal y como reconoció el Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (Comité de DESC) en su Comentario General 12:

*“El derecho a la alimentación adecuada se ejerce cuando todo hombre, mujer o niño, ya sea solo o en común con otros, tiene acceso físico y económico, en todo momento, a una alimentación adecuada o a medios para obtenerla.”*

Este derecho incluye las siguientes características:

- **Adecuación.** El alimento disponible para el consumo debe ser apropiado en el contexto social, económico, cultural y medioambiental prevalente.
- **Disponibilidad.** Toda persona debería ser capaz de obtener suficiente comida de calidad, ya sea a través de los sistemas de mercado o directamente de la tierra y otros recursos naturales. Las dietas deben contener una mezcla de los nutrientes necesarios para una vida sana y las necesidades fisiológicas, durante todo el ciclo de vida y de acuerdo al sexo y la ocupación. Los alimentos deben estar libres de sustancias nocivas y ser culturalmente apropiados.
- **Accesibilidad.** El acceso a los alimentos consiste en tres elementos clave: la no discriminación, la accesibilidad económica y la accesibilidad física. El acceso a la alimentación debe ofrecerse sin discriminación sobre la base de cualquier fundamento prohibido. El precio de los alimentos debe estar a un nivel que no suponga un riesgo para la consecución de otras necesidades básicas. Esto puede requerir programas especiales para los grupos vulnerables. La accesibilidad física significa que todos deben tener acceso a los alimentos, en particular los grupos vulnerables, como los niños, las personas con discapacidad, los ancianos y las personas afectadas por un desastre natural o un conflicto.
- **Sostenibilidad.** Los Estados deben garantizar, mediante el desarrollo de medidas adecuadas y la regulación de los actores privados, que las prácticas que influyen en la alimentación, la tierra o los recursos naturales no ponen en peligro la disponibilidad de los alimentos a largo plazo ni su accesibilidad (red-desc).

Como seres humanos nos enfrentamos a muchos retos como al cambio climático, escasez de agua, al hambre, etc., el cual solamente se puede resolver desde una perspectiva global. Se creó el Decenio sobre la Nutrición que identifica la aparición de movimientos locales, nacionales, regionales y mundiales dirigidos a eliminar la malnutrición en todas sus formas y con ello pretende ofrecer un marco en el que los gobiernos ejecuten políticas y programas para la creación de sistemas alimentarios sostenibles y que promuevan prácticas alimentarias saludables.

Conforme a esto, para prestar más atención a la seguridad alimentaria y a la nutrición, se creó dentro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible un objetivo específico dedicado a poner fin al hambre, conseguir la seguridad alimentaria y una mejor nutrición, y promover la agricultura sostenible. Por eso también es importante recordar que nuestras decisiones alimentarias y de consumo, no sólo afectan nuestra salud y estado de nutrición, sino también contribuyen a cimentar un sistema de producción alimentaria que puede o no ser sostenible.

Como sabemos en el Artículo 4 de la Constitución Mexicana nos dice que “Toda persona tiene derecho a un medio ambiente adecuado para su desarrollo y bienestar”. (El medio ambiente sano no sólo implica un derecho que trae consigo la posibilidad de desarrollar una vida digna en la que todo el conjunto de derechos humanos esté plenamente garantizado; el cuidado del ambiente es una responsabilidad compartida, que requiere el involucramiento y apoyo de la ciudadanía. Sólo participando activamente podemos hacer que se nos garantice ese derecho. De acuerdo con lo que se menciona anteriormente se han encontrado varios informes que una dieta vegana tiene el mayor potencial para reducir las emisiones de gases de efecto invernadero.

### **3. Alimentación basada en plantas y su impacto en el bienestar humano, animal y ambiental**

La alimentación basada en plantas no es ninguna moda, no es una tendencia de esta década, se ha llevado a cabo por miles de años en distintas culturas, la cual se caracteriza por un alto consumo de frutas, verduras, frutos secos, legumbres, semillas, aceites vegetales y granos enteros, evitando parcialmente o totalmente los productos de origen animal.

El origen de la palabra "dieta" es griego y fue utilizado por los griegos, especialmente por Pitágoras y los alumnos de su escuela, y para el médico hipócrates, la dieta incluye los hábitos de vida, alimentación, ejercicio, reposo, baños, actividad profesional, relaciones y normas sociales. La Dieta junto con la Fisis ayudan a mantener y recuperar la salud (Historia del veganismo, sf).

El origen de la dieta vegetariana y de la dietética en general lo podemos situar en los albores de los grandes movimientos o sistemas ético-religiosos y médicos, en los cuales aparece como ritual de salud y de purificación. A lo largo de todo su proceso evolutivo, la dieta aparece claramente marcada como pauta de conducta sana, corporal y espiritual, en el marco de una medicina moralista (Ibid).

Una de las organizaciones que alienta un consumo mayor en la alimentación con plantas es la ONU. En la web de este organismo existe un informe especial sobre cambio climático y tierra, elaborado por el IPCC (el panel internacional de expertos que asesoran a la ONU), el cual nos dice que las dietas equilibradas basadas en alimentos de origen vegetal y de origen animal producidos de forma sostenible “Presentan grandes oportunidades para la adaptación y la mitigación de los efectos del cambio climático, a la vez que generan importantes beneficios colaterales para la salud humana” (Richard P, 2021). A su vez, los expertos consideran que para 2050 los cambios en la dieta, basada principalmente en plantas, podrían liberar millones de kilómetros cuadrados de tierra y reducir las emisiones de CO2 hasta en ocho mil millones de toneladas al año, en relación con la situación actual (Richard P, 2021).

Sobre el tema de la alimentación basada en plantas, existe un informe en castellano de la Asociación Americana de Dietética (American Dietetic Association – ADA) sobre las dietas veganas y vegetarianas, donde nos mencionan que este tipo de alimentación apropiadamente planeado son saludables, nutricionalmente adecuadas y pueden aportar beneficios para proporcionar protección contra muchas enfermedades crónicas, como las enfermedades del corazón, la hipertensión, la diabetes de tipo 2, la obesidad y algunos cánceres. Este tipo de alimentación bien planeado son apropiadas durante todas las etapas del ciclo vital, incluyendo embarazo, lactancia, infancia, niñez y adolescencia, y para atletas (Academy of Nutrition and Dietetics, 2016).



Por su parte, la British Dietetic Association (BDA), fundada en 1936, es la asociación profesional y sindicato de dietistas de Gran Bretaña e Irlanda del Norte, así como también es uno de los principales proveedores de información basada en la evidencia en la práctica de la dietética, donde nos menciona que es importante que las personas que eligen comer una dieta vegana puedan obtener el asesoramiento correcto de las fuentes correctas y sepan visitar a un dietista para obtener consejos sobre cómo adaptar su nutrición y dieta. El documento afirma que la BDA y la Sociedad Vegana trabajarán juntas "para demostrar que es posible seguir una dieta bien planificada, basada en plantas y vegana que apoye una vida saludable en personas de todas las edades y que las organizaciones también "promoverán consejos confiables y basados en la evidencia sobre una dieta vegana saludable para los miembros del público, los usuarios de los servicios y los profesionales médicos" (BDA, sf).

Por otro lado, también tenemos a la Academia Española de Nutrición y Dietética y el Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas, que, tras evaluar el impacto en salud y medioambiental del consumo de carne, se cree que se deben continuar aplicando las estrategias de salud pública que tengan como objetivo fomentar el consumo de alimentos frescos y poco procesados de origen vegetal propios de la dieta mediterránea, como las frutas, hortalizas, legumbres, cereales, aceite de oliva y frutos secos entre otros, por ende, limitar el consumo de alimentos de origen animal en general promoviendo en todo momento un patrón alimentario saludable y sostenible, y no centrándose únicamente en un grupo de alimentos, y que de esta manera se realicen esfuerzos para promover la adopción de dietas que apoyen estos cambios que obtienen beneficios ambientales (Baladia E. sf).

Comer sano puede resultar difícil, pero uno de los pasos más poderosos que se puede tomar para mejorar la salud, aumentar los niveles de energía y prevenir enfermedades crónicas es incorporar a la dieta alimentos integrales mucho más naturales, de origen vegetal y mínimamente procesados. Sin embargo, para algunas personas adoptar este estilo de vida requerirá asesorarse con un profesional Nutricionista para comenzar una dieta a base de plantas, ya que es recomendable llevar una alimentación balanceada y equilibrada, que nos permita suplir las proteínas de origen animal que consumimos habitualmente y también de esta manera evitar deficiencias y daños a la salud.

Sin embargo, si lo vemos desde el punto de vista ético sabemos que la ganadería tiene como objetivo la producción de animales, generalmente domésticos, para obtener carne y derivados

como la leche, huevo, etc. La ganadería está íntimamente relacionada con la agricultura, y dependen de un tipo especial de medio ambiente, que es el medio rural o agroecosistema.

Por lo que debemos de conocer la ganadería intensiva, que es la aplicación múltiples tecnologías, que sus principios es obtener el máximo beneficio en el menor tiempo posible, concentrando los medios de producción y mecanizando y racionalizando los procesos, para incrementar constantemente el rendimiento productivo (Reyes J, 2012).

Considerados como "máquinas productoras" y alimentados con la finalidad de obtener el máximo beneficio de sus cuerpos en forma de carne, huevos o derivados, los animales son concentrados en naves industriales en las que, en el caso de determinadas especies, nacen, se desarrollan y sacrifican habiendo carecido, durante toda su vida, del mínimo espacio necesario para poder desarrollar su pautas biológicas y de comportamiento más esenciales. Este enfoque industrial y mecanicista conlleva prácticas tan lesivas y negativas, para los animales como: la ausencia de ventilación y luz natural, libertad de movimiento y ejercicio, privación de apareamiento, maternidad y crianza natural ( ADDA, sf).

A esta penosa vida se une el sufrimiento añadido que supone su traslado. Transportes de largos recorridos, en camiones y barcos, de forma masificada y en precarias condiciones hasta llegar a los mataderos. El sacrificio resulta más cruel y doloroso, en el caso de que no se cumpla con la normativa comunitaria que obliga a aplicar el aturdimiento previo (Ibid).

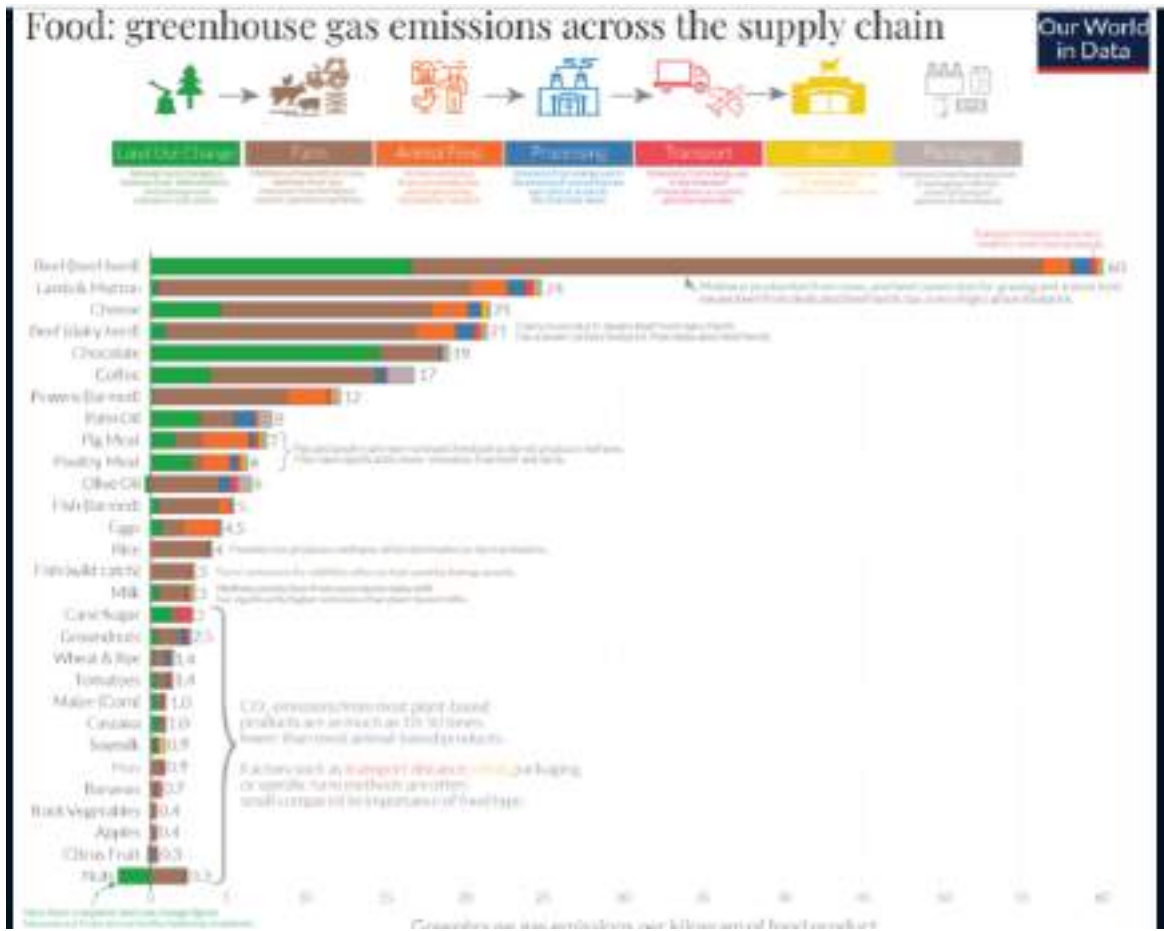
Las circunstancias que rodean la masificación industrializada tiene efectos y consecuencias directas en la salud de los consumidores tal y como se va manifestando. La manipulación genética, el hacinamiento, las pésimas condiciones de vida unido a una alimentación artificial y desvitalizada, inciden de forma considerable en la salud y el sistema inmunitario de los animales hasta el extremo de volverlos muy vulnerables a las infecciones y enfermedades. Fármacos y antibióticos, productos hormonales, tranquilizantes y sustancias tóxicas forman parte de la dieta de compuestos y concentrados contaminantes que se les suministra con finalidades tan diversas como: combatir infecciones y epidemias, mantenerlos sedados para atenuar su estrés o acelerar su engorde. La mayoría de estos productos quedan depositados en el organismo del animal, y sus residuos tóxicos y perjudiciales pasan, a través de la carne, al organismo de quienes lo consumen (Ibid).

Por lo que la reducción o eliminación de partes de animales o sus derivados para la alimentación humana mermaría el sufrimiento de millones de animales que se encuentran en las granjas industriales. Se estima que cada segundo se matan 3.000 animales para el consumo humano. Vacas, cabras, pollos, ovejas, cerdos y caballos mueren para abastecer la demanda de millones de personas (FAADA, sf).

Ahora bien, viéndolo desde una perspectiva ambiental debemos de saber que todos nuestros hábitos respecto a la alimentación generan un costo notable en cultivos, procesos de fabricación, envasado y empaquetado, industrialización, transporte e incluso hasta en la cocción de los alimentos. Evidentemente, una dieta basada en plantas -bien planificada- tiene beneficios a nivel nutricional; sabemos que ayuda a reducir la obesidad, el sobrepeso y hasta combate enfermedades crónico-degenerativas como la diabetes; lo cual se vuelve una razón de peso para optar por este tipo de alimentación.

Por lo que debemos de saber que la producción de alimentos es responsable de una cuarta parte de las emisiones de gases de efecto invernadero del mundo.

En la visualización vemos las emisiones de GEI de 29 productos alimenticios diferentes, desde la carne de res en la parte superior hasta las nueces en la parte inferior. Para cada producto, puede ver a partir de qué etapa de la cadena de suministro se originan sus emisiones. Esto se extiende desde los cambios de uso de la tierra a la izquierda, hasta el transporte y el embalaje a la derecha. En esta comparación observamos las emisiones totales de GEI por kilogramo de producto alimenticio. El dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>) es el GEI más importante, pero no el único: la agricultura es una gran fuente de gases de efecto invernadero, metano y óxido nitroso. Por lo tanto, para capturar todas las emisiones de GEI de la producción de alimentos, los investigadores las expresan en kilogramos de "equivalentes de dióxido de carbono". (Ritchie H, y Roser M, 2020).



La idea más importante de este estudio: hay diferencias masivas en las emisiones de GEI de diferentes alimentos: producir un kilogramo de carne de res emite 60 kilogramos de gases de efecto invernadero (CO<sub>2</sub>-equivalentes). Mientras que los guisantes emiten solo 1 kilogramo por kg (Ritchie H, y Roser M, 2020).

Si queremos reducir las emisiones de nuestros alimentos, hay un margen enorme tanto para los consumidores como para los productores. Para los productores, comprender y adoptar las mejores prácticas de manejo de granjas y tierras puede mitigar los mayores impactos de la producción. Sin embargo, después de revisar el impacto positivo que tiene el consumir más vegetales en la salud humana, en los animales y en el medio ambiente, consideramos que es necesario implementar una alimentación equilibrada, suficiente, inocua, variada, completa, saludable y más amigable con los animales y el planeta en general.

<sup>1</sup> [Impactos ambientales de la producción de alimentos - Our World in Data](#)

Sin duda en nuestro país contamos con una amplia gama de legumbres y vegetales para suplir o reducir el consumo de carnes, por lo que la FAO nos menciona que *“Las legumbres son un tipo de leguminosas que se cosechan únicamente para obtener la semilla seca”*; en este sentido, las legumbres son una fuente de nutrientes y alto contenido de proteínas, son bajas en grasa y ricas en fibra soluble. A través de los años, las leguminosas se han mantenido con una importancia nutricional, la cual impulsa al campo mexicano a continuar cultivándolas, fortaleciendo la producción de alimentos sanos por lo que en el siguiente apartado abordaremos el tema de los comedores comunitarios (Leguminosas, el alimento de todos, sf).

#### **4. Comedores comunitarios y salud pública para el bienestar social en México**

A nivel mundial, uno de los temas que generan preocupación por sus diversas implicaciones es el de la pobreza. En México, el Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (Coneval) es el órgano encargado de medir la pobreza. Se dio a conocer la última medición multidimensional de la pobreza 2018-2020. Para empezar, se debe decir que de acuerdo con el Coneval:

“La pobreza es un fenómeno multidimensional que comprende aspectos relacionados con las condiciones de vida que vulneran la dignidad de las personas, limitan sus derechos y libertades fundamentales, impiden la satisfacción de sus necesidades e imposibilitan su plena integración social.”

En este sentido, no se trata de una medición dirigida exclusivamente al nivel de ingresos en los hogares, sino que abarca más dimensiones relacionadas con la educación, la salud, la seguridad, la alimentación, los servicios básicos de vivienda, por mencionar algunas (Coneval, 2021)

En nuestro país, entre 2018 y 2020 se han identificado rezagos importantes en varios de los rubros. Por ejemplo, en materia de salud hubo un aumento en el porcentaje de la población con carencia por acceso a los servicios de salud al pasar de 16.2 por ciento (en 2018) a 28.2 por ciento (2020). Esto significa que en 2018 había 20.1 millones de personas en estas condiciones y en 2020 fueron 35.7 millones de personas. Por otro lado, a nivel nacional, en

ese mismo periodo, el porcentaje de la población con la carencia por acceso a la alimentación nutritiva y de calidad se mantuvo en niveles similares al pasar de 22.2 a 22.5 por ciento. Esto significa un incremento de un poco más de un millón de personas en esta situación. Asimismo, el porcentaje de la población en situación de pobreza extrema se incrementó de 7.0 a 8.5 por ciento en ese mismo periodo. Es decir, el número de personas en situación de pobreza extrema aumentó de 8.7 a 10.8 millones de personas (Ibid).



Después de observar las cifras de la crisis económica de la que aún parece que no nos recuperamos, pues no se ha resuelto el tema de pobreza y la mala alimentación en los mexicanos, es decir una crisis que ha provocado que el nivel adquisitivo de muchas familias se haya reducido sustancialmente, llevándolas a situaciones extremas y dejándolas sin recursos para poder alimentarse. De ahí que no sea de extrañar ver a familias enteras que, gracias a los comedores comunitarios de su localidad, pueden comer.

El acceso insuficiente a alimentos variados y de calidad para un amplio sector de la población en México se ha hecho evidente a partir de las mediciones de pobreza realizadas recientemente por el CONEVAL. El número y proporción de la población que enfrenta obstáculos para acceder a una alimentación satisfactoria, de acuerdo con diferentes indicadores, se mantienen en niveles que indican que la realización del derecho humano a una alimentación adecuada aún no es una realidad para toda la población en México. Por lo que la Secretaría de Desarrollo Social (SEDESOL) implementó el Programa de Comedores Comunitarios (PCC) con el propósito de coadyuvar a la estrategia de política pública

desarrollada a través del Sistema Nacional de la Cruzada contra el Hambre (SINHAMBRE), el cual tiene el objetivo de superar la pobreza extrema de alimentación. (SEDESOL, sf).

Los Comedores Comunitarios son un programa social impulsado en la Ciudad de México por el Gobierno del Distrito Federal (GDF) que busca garantizar el derecho de las y los capitalinos a una alimentación nutritiva y accesible. Desde 2012 el GDF incluyó el programa entre sus políticas públicas denominadas *Capital Social*, delegando la supervisión del mismo a la Secretaría de Desarrollo Social (Sedesol ). En enero del año 2002 surgieron los primeros comedores comunitarios, siendo pioneros en México en este tipo de programas sociales (Dif, sf).

Debemos de saber que un comedor comunitario es un centro de actividades de desarrollo social, que se crea con los miembros de la comunidad, principalmente madres de familia, contando con la asesoría y apoyo del DIF Municipal para su instalación y seguimiento. La organización comunitaria, a través de un Comité y una mesa directiva irá abordando diferentes acciones que permitan satisfacer las necesidades básicas de alimentación, salud, capacitación y promueve el desarrollo integral de la familia. DIF Jalisco inició con 23 comedores en el año 2002 aumentando año con año, para alcanzar en el 2020 la cifra de 221 comedores ubicados en 110 municipios del estado, integrados por personal operativo y voluntarios que alimentan de lunes a viernes a 14,560 adultos mayores y personas de los grupos prioritarios con desayuno y comida caliente (Sistema DIF Jalisco, sf).

Su objetivo es “desarrollar, fortalecer y consolidar una estrategia de atención alimentaria y nutricional, proporcionando alimentos nutritivos de calidad y cantidad suficientes, a grupos poblacionales con problemas de desnutrición, en riesgo de padecerla y en inseguridad alimentaria, a partir del fomento de la participación comunitaria, y con ello, contribuir a abatir la carencia por acceso a la alimentación, objetivo de la Cruzada contra el Hambre” (sedesol, sf)

Los Comedores Comunitarios, tienen como propósito brindar solución a las necesidades de alimentación a los sujetos de atención, identificados dentro de las comunidades, cuyas condiciones de edad, discapacidad, pobreza extrema y de carencia alimentaria los hacen elegibles para recibir acceso al consumo de alimentos nutritivos y la transformación de

hábitos alimenticios para una vida saludable. Dicho propósito, implica el desarrollo de procesos de organización comunitaria y el diseño de procedimientos que permitan que la población se involucre y responsabilice de la operación de los comedores para atender a las personas objetivo del Programa.

Los Comedores constituyen el espacio físico propicio para la preparación y el consumo de alimentos entre la población; con ello, la población objetivo cuenta con soluciones inmediatas a sus necesidades prioritarias tales como el consumo de alimentos nutritivos, la salud y la transformación de hábitos alimentarios para una vida saludable. Asimismo, la instalación de los Comedores los erige de manera natural como lugares incluyentes en donde se fomenta la relación familiar y social, la sana convivencia, la comunicación, el encuentro, la coincidencia, la motivación y la participación, como atributos básicos de la cohesión social (ibid).

Los Comedores, deberán servir para difundir y generar hábitos alimentarios, al tiempo que se proporciona alimentación con base en dietas balanceadas, incluyendo ingredientes tradicionales y naturales de la región. Tomando en cuenta las condiciones particulares existentes en cada una de las comunidades, los Comedores deben coadyuvar al desarrollo de habilidades y destrezas de producción de alimentos básicos y derivados que garanticen su aprovisionamiento cotidiano y que repercutan en mejorar los hábitos alimenticios de toda la comunidad en la que operen (ibid).

Se les suele pedir ciertos requisitos como:

- Presentarse al Comedor Popular más cercano al domicilio, trabajo o lugar de tránsito y solicitar a la persona responsable del Comedor el servicio.
- La persona beneficiaria deberá proporcionar datos generales:
- Nombre o seudónimo
- Edad
- Sexo
- Firma o huella digital
- En ningún caso se solicitarán documentos personales (acta de nacimiento, INE o comprobante de domicilio).



- Cubrir una cuota simbólica de \$11.00 (Once pesos 00/100M.N.) por ración; asimismo la persona usuaria, sin restricción podrá solicitar tantos apoyos alimenticios (raciones) siempre que cubra la cuota de recuperación establecida (DIF, sf).

Por otra parte, en cuestión de su alimentación se basan en una guía que contiene un apartado de menús cíclicos que incluyen 40 desayunos y comidas para 4 semanas, diseñadas de acuerdo a las especificaciones nutricionales establecidas en la Estrategia Integral de Asistencia Social Alimentaria y Desarrollo Comunitario. Los menús se integran por los alimentos de los tres grupos del Plato del Bien Comer, tal como se estipula en la NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005 Servicios básicos de salud. Estos menús contienen de 1470 a 1550 kcal con una distribución promedio de macronutrientes de 20% proteínas, 25% lípidos y 57% de hidratos de carbono (Sistema DIF Jalisco, sf).

Un ejemplo de estos menús sería el siguiente:



**Menús Cíclicos**

Semana 1	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
<b>Desayunos</b>					
<b>Plato fuerte</b>	Nopales en salsa roja	Huevo en salsa roja con calabacitas	Calabacitas guisadas con elote	Huevo con papas y chile poblano	Enfrijolada s rellenas de nopales
<b>Guarnición</b>	Frijol frito	Frijol cocido	Sopa de lentejas	Frijol frito	NA
<b>Acompañamiento</b>	Tortilla de maíz Queso panela	Tortilla de maíz	Tortilla de maíz Queso fresco	Salsa preparada	Queso fresco Salsa de jitomate Col
<b>Bebida</b>	Avoca con leche sin azúcar	Leche descremada	Leche descremada	Leche descremada	Leche descremada
<b>Postre</b>	Melón chino	Manzana	Papaya	Piña	Plátano
<b>Comidas</b>					
<b>Plato fuerte</b>	Caldo de res con garbanzo	Tinga de pollo con zanahoria	Filete de pescado en salsa verde	Picadillo de carne de res molida	Sopa de fideo con zanahoria y pollo deshebrado
<b>Guarnición</b>	NA	Arroz al vapor	Verduras cocidas al vapor	NA	Ensalada fresca
<b>Acompañamiento</b>	Tortilla de maíz Aguacate	Tortilla de maíz	Tortilla de maíz Aguacate	Tortilla de maíz Aguacate	Tortilla de maíz
<b>Bebida</b>	Agua natural	Agua natural	Agua natural	Agua natural	Agua natural
<b>Postre</b>	Manzana	Papaya	Plátano	Guayaba	Melón chino

Conociendo para ello el programa de comedores comunitarios de la Capital podría ser una oportunidad para generar una alianza fuerte entre Gobierno, ciudadanía, sociedad civil, organismos internacionales e iniciativa privada. Dicha colaboración estratégica podría fortalecer las capacidades profesionales de las personas que trabajan en los comedores en materia de salud pública y nutrición. Juntos podrían detonar una estrategia de comunicación e información eficaz, aumentar su capital, su capacidad, trabajar con el rescate de alimentos y mejorar sensiblemente sus impactos hacia la población.

Posteriormente se muestra una imagen con la localización de los comedores comunitarios que se encuentran en la zona de Guadalajara, Jalisco.

Comedores Comunitarios brinda sus servicios en 11 localidades del municipio de Guadalajara, a continuación son señaladas las ubicaciones de dichos Comedores.

La Aurora CDC 2	Javier Mina #3435 entre calle Florencio del Castillo y José Gómez
Huanitlán CDC 10	José Gómez Ugarte #3890 entre las calles R.I. Alcaráz
Ferrocami CDC 17	Calle 10 #1963 entre calle 7 y calle 9 Col. Ferrocami
Miravalle CDC 20	Av. Academia #413 entre Bellas Artes Oriente y Bellas Artes Poniente Col. Miravalle C.P. 44990
Balcones de Obispos	Hacienda de Cedros #1558 entre Hacienda de la Huerta y Hacienda Zerzortia Col. Balcones de Obispos C.P. 44720
Cuahtémoc	Calle Esquina #1013 Col. Cuahtémoc C.P. 44750
División del Norte	Calle Gilberto Ruvalcaba #1505 entre Juan Sánchez Ascón y Teruel Col. División del Norte
Heliodoro	Calle Hacienda Santiago sin entre Hacienda las Flores y Gpe. Martínez Hernández Col. Heliodoro Hdz Loza
Lomas del Paraiso	José María Lanzagorta # 563 y Salvador Angulano. Unidad de la salud Lomas del Paraiso Col. Lomas del paraiso
Río Verde	Hacienda Tehuejo #2555 entre Av. Juan Pablo II y Hacienda la Calera Col. Río Verde Obispos C.P. 44700
Tetlán	Luis M. Frogoso #4472 Col. Tetlán

El tema de la relevancia de la nutrición ya lo abordé en el primer apartado, y en cuanto a la Salud Pública, dire que tiene importancia en este tema porque, es la práctica social integrada que tiene como sujeto y objeto de estudio, la salud de las poblaciones humanas y se le considera como la ciencia encargada de prevenir la enfermedad, la discapacidad, prolongar la vida, fomentar la salud física y mental, mediante los esfuerzos organizados de la comunidad, para el saneamiento del ambiente y desarrollo de la maquinaria (Figuroa S, sf).

Para lograr esto, el presupuesto fijado en los lineamientos de la SEDESOL (2015) considera la instalación de comedores, el abasto mensual de alimentos no perecederos para la preparación de las comidas que aporten las necesidades nutricionales “básicas” a cada comensal que se beneficia; y la instalación de un “huerto demostrativo”, que promueva la agricultura a pequeña escala (Ibid).

Debemos de saber que los huertos urbanos “son un espacio en una zona urbana o periurbana que está acondicionado para la producción agrícola de especies vegetales que se utilizan con fines alimenticios y medicinales, principalmente para autoconsumo, aunque también se contempla la cuestión comercial de la producción, con lo que se puede obtener un buen ingreso” (Agricultura, 2021).

Los huertos urbanos y los comedores comunitarios tienen el propósito de contribuir a que toda persona pueda ejercer el derecho a una alimentación adecuada, nutritiva, suficiente y de calidad, un lugar que permita el impulso de la producción local de alimentos, fomente el comercio justo, la agricultura sostenible y las buenas prácticas agrícolas para beneficiar al medio ambiente. La iniciativa se vincula a los acuerdos con la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), quien impulsa en diversas ciudades el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas a través del desarrollo sustentable lo cual hace referencia a varias de las dimensiones consideradas relevantes en el ámbito de la alimentación sostenible. Este hallazgo corrobora el valor de los Objetivos de Desarrollo Sostenible como herramienta clave para la consecución de una alimentación más sostenible a nivel global, el cual se hablará de ellos más adelante.

## **5. Objetivos de Desarrollo Sostenible y su implicación con la nutrición**

En septiembre de 2000, basada en un decenio de grandes conferencias y cumbres de las Naciones Unidas, los dirigentes del mundo se reunieron en la sede de las Naciones Unidas en Nueva York, estableciendo una serie de objetivo con metas e indicadores, conocidos como los Objetivos de Desarrollo del Milenio (ODM) cuyo vencimiento llegó en el 2015. Los ODM estaban compuestos de 8 objetivos y básicamente de 18 metas y 48 indicadores. Los ODM del 1 al 7 buscaban que los países en vías de desarrollo tomaran nuevas medidas y aunaran esfuerzos en la lucha contra la pobreza, el analfabetismo, el hambre, la falta de educación, la desigualdad entre los géneros, la mortalidad infantil y la materna, el VIH/sida y la degradación ambiental; mientras que el ODM 8 instaba a los países desarrollados a adoptar medidas para aliviar la deuda, incrementar la asistencia a los países en desarrollo y promover un mercado más justo (ONU, sf).

En el año 2015, luego del cumplimiento del plazo de los 8 Objetivos de Desarrollo del Milenio (ODM), los Estados acordaron una nueva agenda para el desarrollo. La Agenda de Desarrollo 2030 es un plan de acción en favor de las personas, el planeta y la prosperidad. La

aprobación de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) representa una oportunidad histórica para unir a los países y las personas de todo el mundo y emprender nuevas vías hacia el futuro. Los ODS están formulados para erradicar la pobreza, promover la prosperidad y el bienestar para todos, proteger el medio ambiente y hacer frente al cambio climático a nivel mundial (Ibid).

Los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible y sus 169 metas son de carácter integrado e indivisible, de alcance mundial y de aplicación universal, tienen en cuenta las diferentes realidades, capacidades y niveles de desarrollo de cada país y respetan sus políticas y prioridades nacionales. Si bien las metas expresan las aspiraciones a nivel mundial, cada gobierno fijará sus propias metas nacionales, guiándose por la ambiciosa aspiración general pero tomando en consideración las circunstancias del país.



Como se puede ver en la foto anterior se muestran los diferentes ODS, pero para promover indirectamente la salud tenemos que mejorar la gobernanza del sistema alimentario, la calidad general de la dieta y el estado nutricional de la población. Ya se había mencionado anteriormente que todas las personas tienen derecho a una alimentación adecuada, por lo que una buena nutrición constituye la base para garantizar el bienestar y el potencial humano.

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) pueden agruparse en cinco ámbitos fundamentales para el logro de resultados de la nutrición:

1. La producción sostenible de alimentos, posibilita que la tierra y el agua sean resilientes y alberguen la diversidad necesaria para proporcionar una alimentación nutritiva y saludable.
2. Los sistemas de infraestructura, necesarios para suministrar el agua limpia, el saneamiento, la energía y los alimentos esenciales para la nutrición en los entornos urbanos, periurbanos y rurales.
3. Los sistemas de salud, vitales para proporcionar intervenciones de tratamiento y preventivas que mejoren la nutrición a escala.
4. La equidad y la inclusión, esenciales para que las iniciativas dirigidas a paliar la pobreza, luchar contra la desigualdad de género, mejorar la educación y aumentar la protección en el lugar de trabajo reporten resultados universales en materia de nutrición.
5. La paz y la estabilidad, necesarias para que el hambre y la inseguridad alimentaria no se vean agravadas por los conflictos.

Estos mismos ámbitos constituyen los medios a través de los cuales la nutrición puede contribuir al desarrollo en el ámbito de todos los ODS. Por ejemplo: los cambios en la alimentación pueden lograr que la producción alimentaria resulte más sostenible; una buena nutrición en los primeros años de vida desarrolla la “materia gris” la capacidad intelectual necesaria para que la economía pueda innovar y florecer; la lucha contra los problemas que plantea la nutrición reducirá la carga que soportan los sistemas de salud; la mejora de la nutrición ayudará a poner fin a la pobreza; y la lucha contra la inseguridad alimentaria y el hambre pueden contribuir de modo sustancial a la labor que se lleva a cabo en situaciones de conflicto y posteriores a los conflictos (Alimentar los ODS, 2017).

En todos estos ámbitos existen oportunidades para aplicar “medidas de doble función” que puedan hacer frente a la desnutrición, la obesidad y las enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación y aumentar la eficacia y la eficiencia de la inversión de tiempo, energía y recursos destinada a mejorar la nutrición. Del mismo modo, las posibles “medidas de tripe función” que hacen frente a la malnutrición y otros retos del desarrollo pueden reportar múltiples beneficios en todos los ODS. Una mayor interacción entre ámbitos que hasta la fecha se han tratado como compartimentos estancos brinda una oportunidad enorme de cumplir los ODS. Para que el ideal de los ODS se convierta en realidad, todos debemos modificar nuestra manera de trabajar. La mejora de la nutrición no debe ser un

conjunto aislado de medidas aplicadas en compartimentos estancos, sino, más bien, un engranaje indispensable, sin el cual la maquinaria de los ODS no puede funcionar correctamente (Ibid).

## **6. Comedores comunitarios, ODS para un bienestar social amplio**

Como se mencionó en los temas anteriores en los comedores comunitarios se realizan diferentes tipos de regímenes alimenticios para cada semana, por lo que mi labor como nutrióloga fue revisar uno de los menús que les otorga los trabajadores del DIF, para que de esta manera se pueda hacer una comparación con otros 2 menús en el cual se dividiría uno con pocos alimentos de origen animal y otro con el nulo consumo de este. Verificando el valor nutrimental de un régimen alimenticio normal a uno vegetariano se puede decir que viene siendo el mismo o aún mejor el vegetariano.

Hablando principalmente de los macronutrientes se puede decir que “la digestibilidad de algunas proteínas vegetales, como es el caso de la soja, es similar a la de la proteína del huevo, considerado el alimento con las proteínas de mayor valor biológico, por lo que se considera que una dieta vegetariana bien planificada en la que se combinan alimentos con diferentes aminoácidos y cuya ingesta de energía es adecuada no supone un déficit proteico” Las opciones veganas incluyen nueces, mantequilla de maní, semillas, granos y legumbres (García E, 2021).

Si hablamos de los carbohidratos sabemos que representan el mayor aporte energético, incluso superior al de las dietas omnívoras, “cabe destacar que en el caso de los vegetarianos estos azúcares provienen mayoritariamente de frutas, y no de azúcares añadidos a los alimentos, lo que implica la ingesta de otros constituyentes de las frutas que pueden tener beneficios para la salud”. La fibra dietética, presente únicamente en alimentos de origen vegetal, es de especial interés por sus propiedades beneficiosas, relacionándose con la prevención de diversas enfermedades como se ha mencionado anteriormente (Ibid).

Por último las grasas han sido demonizadas durante mucho tiempo por la industria dietética, pero la realidad es que son un macronutriente esencial, vital para numerosas funciones en el cuerpo humano. Los ácidos grasos omega-3 y omega-6 son dos de las grasas más importantes desde el punto de vista biológico, ambos forman componentes vitales de las membranas

celulares y juegan un papel clave en una gran variedad de procesos fisiológicos en todo el cuerpo, incluida la expresión genética, el sistema nervioso y nuestras respuestas inmunes e inflamatorias. Podemos obtener estas grasas de muchas nueces y semillas, en su forma integral, en lugar de depender de los aceites extraídos. El lino, la chía, las nueces y las semillas de cáñamo, verduras como el repollo, las coles de Bruselas y el brócoli, e incluso hierbas como el perejil y la menta (Ibid).

Posteriormente si se habla de los Micronutrientes que son todas las vitaminas y minerales se pueden conseguir en distintos alimentos como frutas y verduras por lo que solo es cuestión de elegir el adecuado para el sabor de la comida.

Al revisar estos 3 diferentes menús al momento de realizar el costeo nos podemos dar cuenta que el precio del menú que nos da el DIF que es la primer tabla nos da un total de \$127 por semana, la segunda tabla que es donde hay poco consumo de AOA (Alimentos de origen animal) nos da un total de \$122 a la semana y la tercera tabla donde hay un nulo consumo de AOA nos da un total de \$120, por lo que podemos ver que otro beneficio de llevar una dieta vegana sería el costo por cada menú.

Si nos basamos específicamente en los macronutrientes que tienen los diferentes regímenes alimenticios debemos de saber que para llevar una alimentación adecuada se debe de cumplir ciertos parámetros el cual serían los siguientes: la ingesta media diaria de proteínas en la población del estudio científico ANIBES fue de 12-20% de la ingesta total de energía, con diferencias significativas entre ambos sexos puesto que era más alta en hombres que en mujeres. En lo que se refiere a grupos de edad, las personas mayores mostraron la ingesta más baja.

Las recomendaciones de la OMS (Organización Mundial de la Salud) y la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) indican que el total de hidratos de carbono en la alimentación debería estar entre el 45 % y el 65 % del total de la energía.

Tanto la OMS y la FAO a nivel mundial, como la EFSA a nivel europeo, han propuesto como referencia en lo que se refiere a lípidos un límite inferior del 20 % de la ingesta total y un límite superior del 35 %.

PLAN ALIMENTICIO DEL DIF PARA LOS COMEDORES COMUNITARIOS					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Desayuno	-Nopales en salsa roja, frijoles fritos, 2 quesadillas. -Avena con leche sin azúcar. -Melón chino	Huevo en salsa roja con calabacitas, frijoles cocidos, 2 tortillas de maíz. -Leche descremada -Manzana	Calabacitas guisadas con elote, sopa de lentejas, 2 quesadillas. -Leche descremada -Papaya	Huevo con papas y chile poblano, frijoles fritos. -Leche descremada -Pifa	Enfrijoladas rellenas de nopales, queso fresco. -Leche descremada -Plátano
Comida	Caldo de res con garbanzo, 2 tortillas de maíz, aguacate. -Agua natural -Manzana	Tinga de pollo con zanahoria, arroz al vapor, 2 tortillas de maíz. -Agua natural -Papaya	Filete de pescado en salsa verde, verduras cocidas al vapor, 2 tortillas de maíz. -Agua natural -Plátano	Picadillo de Carne de res molida, 2 tortillas de maíz, aguacate. -Agua natural -Guayaba	Sopa de fideo con zanahoria y pollo deshebrado, ensalada fresca. 2 tortillas de maíz. -Agua natural -Melón chino
Costo por día:	\$27	\$24	\$26	\$26	\$24
Costo total de la semana: \$127					

Este régimen alimenticio que nos proporciona el DIF nos da un promedio entre 1020-1090 Kcal totales, el cual se divide en Ps: 18-22%, Lp: 19-25% e Hc: 50-60%. Como podemos hacer la comparación con lo que pide la OMS o la FAO nos damos cuenta que está dentro del rango, solo en las ps sería donde estaría un poco más alta.

PLAN ALIMENTICIO CON POCO PRODUCTO DE ORIGEN ANIMAL PARA COMEDORES COMUNITARIOS					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Desayuno	-Chilaquiles en salsa roja, frijoles fritos, panela. -Café de olla -Melón	-Ensalada con papa y huevo -Leche de avena -Sandía	-Calabacitas guisadas con verdura, sopa de lentejas, 2 quesadillas. -Leche descremada -Guayaba	Huevo a la mexicana, frijoles fritos, 1 tortilla de maíz. -Leche de avena -Papaya	Gorditas de frijoles con nopales y panela. -Leche descremada -Plátano
Comida	-Tinga de pollo, arroz al vapor, 2 tortillas de maíz, aguacate. -Agua natural -Guayaba	-Soya al pastor, sopa de codito, 2 tortillas de maíz. -Agua Natural -Plátano	-Filetes de pescado al vapor con verduras, 2 tortillas de maíz, aguacate. -Agua natural -Melón	-Caldo tlalpeño, 2 tortillas de maíz. -Agua Natural -Papaya	Picadillo de carne de res molida con verdura, 2 tortillas de maíz, aguacate. -Agua natural -Sandía
Costo por día:	\$25	\$23	\$27	\$23	\$24
Costo total de la semana: \$122					

En este otro régimen alimenticio que es realizado por una Nutrióloga nos da un promedio entre 1090-1140 Kcal totales, el cual se divide en Ps: 18-20%, Lp: 20-27% e Hc: 50-60%. Como podemos hacer la comparación con lo que pide la OMS o la FAO nos damos cuenta que está dentro del rango que se pide y no habría algún problema por seguirlo.



PLAN ALIMENTICIO VEGANO PARA LOS COMEDORES COMUNITARIOS					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Desayuno	-Chilaquiles en salsa roja, frijoles fritos y tofu. -Café de olla -Melón	-Ensalada con pasta y habas. -Leche de semillas de girasol/Avena -Sandía	-Molletes de frijoles con verdura -Leche de semillas de girasol/Avena -Guayaba	-Tortitas de verdura con harina de soya, arroz. -Leche de semillas de girasol/avena -Papaya	-Enfrijoladas con nopales -Jugo de naranja -Plátano
Comida	-Tacos de arrachera de soya, aguacate, -Agua natural -Guayaba	-Tortitas de lentejas con verdura, 2 tortillas de maíz. -Agua natural -Plátano	-Caldo de garbanzos con espinacas, 1 tortilla de maíz -Agua natural -Plátano	-3 tacos de tofu con verduras, aguacate -Agua natural -Sandía	-Albóridas de verduras con arroz, 2 tortillas de maíz. -Agua natural -Papaya
Costo por día:	\$23	\$25	\$24	\$25	\$23
Costo total de la semana: \$120					

En este otro régimen alimenticio que es realizado por la misma Nutrióloga anterior pero no se agregan AOA nos da un promedio entre 1020-1090 Kcal totales, el cual se divide en Ps: 14-19%, Lp: 20-25% e Hc: 50-65%. Como podemos hacer la comparación con lo que pide la OMS o la FAO nos damos cuenta que está dentro del rango que se pide y tampoco habría algún problema por seguirlo.

Posteriormente después de hacer las comparaciones con los 3 distintos regímenes alimenticios nos podemos dar cuenta que en realidad todos están dentro de los rangos que se pide, por lo que cualquiera que se lleve al cabo estaría correcto, pero si nos basamos en todos los beneficios que lleva cada una es una mejor opción el llevar una alimentación con el menor producto de origen animal, mencionando que todavía sería un plus el costo de estas.

Podemos decir que el bienestar social es la satisfacción conjunta de una serie de factores, que responden a la calidad de vida del ser humano en sociedad. Esta condición se expresa en varios aspectos de la vida del ser humano en convivencia social. Estos aspectos de la vida social son recogidos evaluando el nivel logrado en la satisfacción de las necesidades sociales fundamentales. Por tanto, el bienestar social se expresa a través de los niveles de salud, educación, vivienda, bienes de consumo, desarrollo urbano, seguridad y en todos los aspectos relacionados con el medio ambiente.

La inversión en economías inclusivas y sostenibles puede brindar importantes oportunidades de prosperidad compartida. Además, las soluciones políticas, tecnológicas y financieras están a nuestro alcance. Sin embargo, se necesitan cambios rápidos y sin precedentes, así como un mayor liderazgo, para adaptar estos mecanismos de cambio a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (La agenda para el desarrollo sostenible, sf).

### **Propuestas para elaborar otros platillos a base de plantas**

Con lo planteado anteriormente hemos llegado a conocer mejor sobre lo que es el llevar un régimen alimenticio basado en plantas, donde puede haber un poco consumo de AOA o hasta el nulo consumo de este. Nos podemos dar cuenta de cómo la alimentación siempre ha sido la mayor necesidad del ser humano para su subsistencia y que es importante que obtengamos el conocimiento suficiente para seguir una dieta 100% sana. Y como se ha mencionado para que esto se logre se necesita tener el asesoramiento de algún Nutriolog@, esto para que el menú sea equilibrado, suficiente, variado, completo y adecuado, por lo que posteriormente se mostraran algunas propuestas de menú para que se puedan dar alguna idea de cómo sería su alimentación y que teniendo las herramientas suficientes se puede lograr realizarlo. Se puede ver que hay platillos que llevan leche por lo que les dejaré aquí un link para que vean los diferentes tipos de leche vegetal que se pueden realizar. [5 recetas de leches vegetales para hacer en casa | Love Veg](#)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
D	2 calabacitas rellenas de verdura con ajojoli, 1 tza de licuado de manzana -Café de olla 	2 tacos de chorizo vegano con verdura y guacamole -1 tza de melón 	Ensalada de fruta y verdura con ajojoli 	Chilaquiles verdes -Café de olla 	Sandwich de verdura con aguacate, 2 1/2 tzas de licuado de plátano 
C	2 tacos de soya con papa cocida, 1/3 pza de aguacate, 1 pza de plátano 	Caldillo de garbanzo con verduras, 1 tza de sándia 	1 lonche de frijoles con salsa mexicana, 2 pzas de naranja 	Lentejas con verdura, 1 tza de mango 	2 tostadas de ceviche de soya, 3 pzas de guayaba 
C	Verduras salteadas, 1/3 pza de aguacate 	1 tza de yogur de soya con 1/2 pza de plátano 	1 tza de leche de soya con un pan tostado de verdura con aguacate 	Nopales con verdura y queso de soya 	2 sopas de garbanzo con salsa y verdura 

Esta propuesta realizada por la Nutrióloga Araceli no se agregan AOA nos da un promedio entre 1150-1200 Kcal totales, el cual se divide en Ps: 14-19%, Lp: 20-25% e Hc: 50-65%. Como podemos hacer la comparación con lo que pide la OMS o la FAO nos damos cuenta que está dentro del rango que se pide y no habría algún problema por seguirlo.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
D	Ensalada de verduras, 3 1/2 porciones de verduras, 2 cdas de vinagreta o aceite de olivo, 2 cdas de ajojoli. 	2 sándwich con untado de avena y verdura 	Quesadilla con pimiento con guacamole 	Ensalada de frutas y verduras, 2 porciones de verdura y 2 de fruta 	2 pzas de gorditas de papa con verdura 
C	3 piezas de tostadas de germinado de lentejas y verduras, 1/2 pza de aguacate 	1 calabacita rellena de verduras con 3/4 de tza de sopa instantánea 	2 tacos de chorizo de garbanzo con verdura 	1 hamburguesa de lenteja con verdura 	Albóndigas de soya 4 pzas de albóndigas de soya, 1 porción de verdura, 1 pza de tortilla, 1/2 tza de arroz. 
C	1/2 de tza de bayberry 	2 pzas de durazno 3 pzas de tomates rellenos de arroz y verdura. 	1 tza de fresa Cereal con leche. 	3 pzas de kiwi 2 pza de pan tostado con alguna fruta, miel, lechera o cajeta, 1 tza de café. 	2 pzas de mandarina 1 plato de verduras salteadas. 

Esta propuesta de menú realizado por la Nutrióloga Araceli con 4 tiempos de comida, no se agregan AOA nos da un promedio entre 1250-1300 Kcal totales, el cual se divide en Ps: 14-19%, Lp: 20-25% e Hc: 50-65%. Como podemos hacer la comparación con lo que pide la OMS o la FAO nos damos cuenta que está dentro del rango que se pide y no habría algún problema por seguirlo. Una manera fácil de preparar los tacos de chorizo de garbanzo la puede encontrar en este link: [Tacos de chorizo de garbanzo | Love Veg](#), así como también más opciones de platillos y preparaciones.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
B	Ensalada de verduras. 3 1/2 porciones de verdura 2 cdas de ajonjolí. 	2 pzas de waffles o hatacakes pequeñas, 1 cdas de miel, leche o crema de cacahuete, 2 porciones de fruta. 	1 loncha o mollete de frijoles con salsa mexicana. 	Omelette en huevo. 	Ensalada de frutas y verduras, 2 porciones de fruta y 2 porciones de verdura. 
C	3 tacos de barbacoa de lentejas. 	1 plato de sopa de frijol con linole, tortapas o tortilla. 	Ceviche de soya 1 tza de soya cocida, 2 pzas de tostadas normales o 3 de las deshidratadas, verduras al gusto, 1/2 de aguacate. 	1 tacos de garbanzo pablano con guacamole. 	3 tostadas de piñón con nopales. 
D	1 tza de frambuesa. 	3 pzas de guayabo. 	1 tza de mango picado. 	1 tza de manzana. 	1 pzas de naranja. 
C	2 pzas de pan integral, 1 porciones de frutas, 1 tza de café. 	Cereal con leche. 	2 pzas de pan tostado con guacamole y verdura. 	Festa a las finas hierbas con verduras al gusto. 	Pudin de chia con fruta. 

Esta propuesta de menú realizado por la Nutrióloga Araceli Esparza Bernache con 4 tiempos de comida, no se agregan AOA nos da un promedio entre 1250-1300 Kcal totales, el cual se divide en Ps: 14-19%, Lp: 20-25% e Hc: 50-65%. Como podemos hacer la comparación con lo que pide la OMS o la FAO nos damos cuenta que está dentro del rango que se pide y no habría algún problema por seguirlo. Una manera fácil de preparar los tacos de barbacoa de lentejas la puede encontrar en este link: [Tacos de barbacoa de lentejas | Love Veg](#), así como también más opciones de platillos y preparaciones.

## Conclusiones

Como conclusión de este proyecto yo creo que el actualizar nuestros conocimientos en materia de nutrición tiene como objetivo establecer las mejores recomendaciones dietéticas destinadas a prevenir la enfermedad y promover una salud óptima. Los hábitos dietéticos conforman el factor ambiental más importante en la modulación de la expresión génica durante la vida de cada persona. Una elección acertada de los alimentos en el contexto de una dieta variada, equilibrada y en cantidad suficiente, va a permitir el desarrollo correcto del individuo. Es tarea del Nutriolog@ promover un buen estado de salud y prevenir la aparición de enfermedades, tanto de las que el alimento hace de vector, como de aquellas en las que la evidencia disponible las relaciona con patologías crónicas como obesidad, diabetes o cáncer. La tecnología alimentaria avanza de forma rápida y genera nuevas perspectivas en nutrición, y corresponde a la legislación en materia de seguridad alimentaria hacer que los nuevos alimentos no impliquen riesgo para la salud de los consumidores.

Respecto a nuestro país, éste deberá esforzarse por cumplir con el otorgamiento del derecho a la alimentación, asumiendo su obligación constitucional de producir los suficientes alimentos básicos para su población, con el objeto de asegurar la soberanía en los alimentos básicos. Por lo que yo creo que el gobierno debería coordinarse para hacer producir el campo, generar empleo, mejorar la dieta alimenticia y terminar con la pobreza extrema. Y debemos de tener en cuenta que el derecho a la alimentación no se limita al mero hecho de tener una cierta cantidad de calorías y los nutrientes necesarios en la dieta, sino que también implica que todos deben tener acceso físico y económico a los alimentos o los medios para producirlos en todo momento.

Como se mencionó anteriormente el llevar una dieta basada en plantas atrae demasiados beneficios, pero los principales sería primero que nada la salud del humano, las personas que comen una dieta vegetal rica en estos alimentos saludables tienen un riesgo reducido de varias enfermedades, que es lo primordial que se busca en la nutrición, como 2 beneficio es que se disminuye el sufrimiento de miles de animales y el último y que también es importante es que ayudan al medio ambiente, así que es una de las mejores opciones para llevar una alimentación ya que es una infinidad de beneficios para el humano y el planeta.

Con la medición de la pobreza podemos darnos cuenta de lo beneficioso que pueden llegar a ser los comedores comunitarios, pero a mi punto de vista creo que deberían analizar el llevar una alimentación basada en plantas, siempre y cuando este se lleve a cabo por personal de la salud que tenga los conocimientos suficientes para que de esta manera sea lo más sano posible. Por último con las comparaciones que se hicieron en los menús semanales nos damos cuenta que en realidad se puede llevar una alimentación basada en plantas, solamente que es necesario el estar asesorad@ por un profesional de la salud, por lo que yo personalmente sí recomiendo este tipo de alimentación.

## **Bibliografía**

Academy of Nutrition and Dietetics, (2016), Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. Disponible en: [Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets \(nutricionvegana.org\)](https://www.nutritionanddietetics.org/position-of-the-academy-of-nutrition-and-dietetics-vegetarian-diets)

Agricultura, (2021). Disponible en: [¿Qué es un huerto urbano? \(blogagricultura.com\)](https://blogagricultura.com/)

Alimentar los ODS, (2017) Disponible en: Report\_2017\_Spanish-1.pdf

Baladia E, Moñino M, Russolillo G, Santaliestra AM, Palau AM. (sf). Postura de la Academia Española de Nutrición y Dietética y del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas ante la controversia en torno al consumo de carne, salud y sostenibilidad. Disponible en: [Academia Española de Nutrición y Dietética / www.academianutricion.es / secretaria@fedn.es / 93 487 00 80 \(academianutricionydietetica.org\)](https://www.academianutricion.es/secretaria@fedn.es/934870080)

Coneval, 2021. Medición multidimensional de la pobreza en México. Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social. Disponible en: [Titulo de la presentación \(coneval.org.mx\)](https://coneval.org.mx/)

DIF, (sf). Programa Comedores Populares para el Bienestar Disponible en: [Programa Comedores Populares \(cdmx.gob.mx\)](https://cdmx.gob.mx/)

BDA The Association of UK Dietitians, (sf). La Asociación Dietética Británica confirma que las dietas veganas bien planificadas pueden apoyar una vida saludable en personas de todas las edades. Disponible en: [La Asociación Dietética Británica confirma que las dietas veganas bien planificadas pueden apoyar una vida saludable en personas de todas las edades | Asociación Dietética Británica \(BDA\)](https://www.bda.co.uk/)

De la Cruz E, (2016). La transición nutricional. Abordaje desde las políticas públicas en América Latina. Disponible en: [Redalyc.La transición nutricional. Abordaje desde de las políticas públicas en América Latina](#)

FAO (sf), Una salud. Disponible en: [Una Salud | FAO | Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura](#)

FAO (2014) , Por qué la nutrición es importante. Disponible en: [as603s.pdf \(fao.org\)](#)

Historia del veganismo, (sf). Disponible en: [HISTORIA DEL VEGETARIANISMO - PDF Descargar libre \(docplayer.es\)](#)

FAADA (sf), Alimentación-Carne Disponible en: [FAADA | Alimentación - Carne](#)

Figueroa S, (sf). Introducción a la salud pública. Disponible en: [documento-3er-parcial-compilacion-4-documentos.pdf \(wordpress.com\)](#)

Garcia E, Gallego A, Pilar M. (2021). ¿Son las dietas vegetarianas nutricionalmente adecuadas? Una revisión de la evidencia científica. Disponible en: [¿Son las dietas vegetarianas nutricionalmente adecuadas? Una revisión de la evidencia científica \(isciii.es\)](#)

Kraus A, (2018). Malnutrición en México. El universal. Disponible en: [Malnutrición en México \(eluniversal.com.mx\)](#)

La agenda para el desarrollo sostenible, (sf). Objetivos de desarrollo sostenible. Disponible en: [La Agenda para el Desarrollo Sostenible - Desarrollo Sostenible \(un.org\)](#)

Mataix J, (2006). Nutrición y salud pública, métodos, bases científicas y aplicaciones. Capítulo II nutrientes y sus funciones (pp. 8). Barcelona (España). Disponible en: [Nutrición y salud pública: métodos, bases científicas y aplicaciones - Google Libros](#)

Sallera L, y Sella L, (2006). Nutrición y salud pública, métodos, bases científicas y aplicaciones. Capítulo I Introducción a la salud pública (pp. 3). Barcelona (España). Disponible en: [Nutrición y salud pública: métodos, bases científicas y aplicaciones - Google Libros](#)

Sistema DIF Jalisco, (sf). Guía de Comedores Asistenciales para Adultos Mayores y Grupos Prioritarios. Disponible en: [Guía de Comedores Asistenciales para Adultos Mayores.pdf \(difjalisco.gob.mx\)](#)

SEDESOL, (sf), Lineamientos Específicos del Programa de Comedores Comunitarios, en el marco de la Cruzada contra el Hambre. Disponible en: [DIF LINEAMIENTOS COMEDORES COMUNITARIOS.pdf \(sefircoahuila.gob.mx\)](#)

Ong ADDA, (sf), Cría intensiva de animales. Disponible en: [Ong ADDA: Cría intensiva de animales \(addaong.org\)](#)

Organización mundial de la salud. (4 de septiembre de 2019). Según la OMS, un mayor énfasis en la nutrición en los servicios de salud podría salvar 3,7 millones de vidas para 2025. Disponible en: [Según la OMS, un mayor énfasis en la nutrición en los servicios de salud podría salvar 3,7 millones de vidas para 2025 \(who.int\)](#)

Organización mundial de la salud. (9 de junio de 2021). Malnutrición. Disponible en: [Malnutrición \(who.int\)](#)

Red-DESC. (sf), El derecho a la alimentación. Disponible en: [El derecho a la alimentación | Red-DESC \(escr-net.org\)](#)

Reyes J, (2012), Desarrollo e implementación de la ganadería intensiva, para una mejor comercialización de carne bovina en la finca “el cortijo las marías”. Disponible en: [Jaime Reyes - PROYECTO DE GRADO MARZO 07 DE 2012.pdf \(usfx.bo\)](#)

Richard P, et al, (2021). Climate Change 2021 The Physical Science Basis. Disponible en: [IPCC\\_AR6\\_WGI\\_Full\\_Report.pdf](#)

Ritchie H, y Roser M, (2020). Impactos ambientales de la producción de alimentos. Disponible en: [Impactos ambientales de la producción de alimentos - Our World in Data](#)

SEDESOL, (sf), Diagnóstico y propuesta de atención del programa de comedores comunitarios. Disponible en: [Microsoft Word - Diagnostico\\_2014\\_PCC \(sedesol.gob.mx\)](#)

Schutter O (sf), Derecho a la alimentación. Disponible en: [Derecho a la alimentación - Olivier De Schutter | United Nations Special Rapporteur on the Right to Food \(srfood.org\)](#)

UNICEF, (2016). Salud y Nutrición. Disponible en: [Salud y nutrición | UNICEF](#)

Artículo 4, (sf) Unidad general de asuntos jurídicos, Disponible en: [4.pdf \(ordenjuridico.gob.mx\)](#)

Vives J, (2021). Una buena nutrición, la clave de la salud y el bienestar, Revista: La Vanguardia. Disponible en: [Una buena nutrición, la clave de la salud y el bienestar \(lavanguardia.com\)](#)