



ANTOLOGIA

LEGISLACIÓN EN NUTRICIÓN

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN
NOVENO CUATRIMESTRE

Marco Estratégico de Referencia

ANTECEDENTES HISTORICOS

Nuestra Universidad tiene sus antecedentes de formación en el año de 1979 con el inicio de actividades de la normal de educadoras “Edgar Robledo Santiago”, que en su momento marcó un nuevo rumbo para la educación de Comitán y del estado de Chiapas. Nuestra escuela fue fundada por el Profesor de Primaria Manuel Albores Salazar con la idea de traer Educación a Comitán, ya que esto representaba una forma de apoyar a muchas familias de la región para que siguieran estudiando.

En el año 1984 inicia actividades el CBTiS Moctezuma Ilhuicamina, que fue el primer bachillerato tecnológico particular del estado de Chiapas, manteniendo con esto la visión en grande de traer Educación a nuestro municipio, esta institución fue creada para que la gente que trabajaba por la mañana tuviera la opción de estudiar por las tarde.

La Maestra Martha Ruth Alcázar Mellanes es la madre de los tres integrantes de la familia Albores Alcázar que se fueron integrando poco a poco a la escuela formada por su padre, el Profesor Manuel Albores Salazar; Víctor Manuel Albores Alcázar en septiembre de 1996 como chofer de transporte escolar, Karla Fabiola Albores Alcázar se integró como Profesora en 1998, Martha Patricia Albores Alcázar en el departamento de finanzas en 1999.

En el año 2002, Víctor Manuel Albores Alcázar formó el Grupo Educativo Albores Alcázar S.C. para darle un nuevo rumbo y sentido empresarial al negocio familiar y en el año 2004 funda la Universidad Del Sureste.

La formación de nuestra Universidad se da principalmente porque en Comitán y en toda la región no existía una verdadera oferta Educativa, por lo que se veía urgente la creación de una institución de Educación superior, pero que estuviera a la altura de las exigencias de los jóvenes que tenían intención de seguir estudiando o de los profesionistas para seguir preparándose a través de estudios de posgrado.

Nuestra Universidad inició sus actividades el 18 de agosto del 2004 en las instalaciones de la 4ª avenida oriente sur no. 24, con la licenciatura en Puericultura, contando con dos grupos de cuarenta alumnos cada uno. En el año 2005 nos trasladamos a nuestras propias instalaciones en la carretera Comitán – Tzimol km. 57 donde actualmente se encuentra el campus Comitán y el Corporativo UDS, este último, es el encargado de estandarizar y controlar todos los procesos operativos y Educativos de los diferentes Campus, Sedes y Centros de Enlace Educativo, así como de crear los diferentes planes estratégicos de expansión de la marca a nivel nacional e internacional.

Nuestra Universidad inició sus actividades el 18 de agosto del 2004 en las instalaciones de la 4ª avenida oriente sur no. 24, con la licenciatura en Puericultura, contando con dos grupos de cuarenta alumnos cada uno. En el año 2005 nos trasladamos a nuestras propias instalaciones en la carretera Comitán – Tzimol km. 57 donde actualmente se encuentra el campus Comitán y el corporativo UDS, este último, es el encargado de estandarizar y controlar todos los procesos operativos y educativos de los diferentes campus, así como de crear los diferentes planes estratégicos de expansión de la marca.

MISIÓN

Satisfacer la necesidad de Educación que promueva el espíritu emprendedor, aplicando altos estándares de calidad Académica, que propicien el desarrollo de nuestros alumnos, Profesores, colaboradores y la sociedad, a través de la incorporación de tecnologías en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

VISIÓN

Ser la mejor oferta académica en cada región de influencia, y a través de nuestra Plataforma Virtual tener una cobertura Global, con un crecimiento sostenible y las ofertas académicas innovadoras con pertinencia para la sociedad.

VALORES

- Disciplina
- Honestidad
- Equidad

- Libertad

ESCUDO



El escudo de la UDS, está constituido por tres líneas curvas que nacen de izquierda a derecha formando los escalones al éxito. En la parte superior está situado un cuadro motivo de la abstracción de la forma de un libro abierto.

ESLOGAN

“Mi Universidad”

ALBORES



Es nuestra mascota, un Jaguar. Su piel es negra y se distingue por ser líder, trabaja en equipo y obtiene lo que desea. El ímpetu, extremo valor y fortaleza son los rasgos que distinguen.

Legislación en nutrición

Objetivo de la materia: El alumno debe reconocer las leyes, decretos, acuerdos y disposiciones, lineamientos., que rigen a los alimentos y programas de atención de salud y nutrición actuales.

INDICE

UNIDAD I.	ASPECTOS JURÍDICOS DE
SALUD Y NUTRICIÓN	9
1.1 Concepto de derecho.....	9
1.2 Clasificación de las normas	10
1.3 Fuentes del derecho	12
1.4 Las normas oficiales mexicanas	15
1.5 Diferencia entre NOM y NMX	17
1.6 Fundamento constitucional de la salud y alimentación.	19
1.7 El derecho humano a la salud y a la alimentación en los tratados internacionales.	55
1.8 Seguridad alimentaria.	58
1.9 Programas políticos y sociales en materia de nutrición en México.....	60
1.11 Autoridades nacionales relacionadas con la salud y alimentación.	68
1.12 Legislación federal en salud y en nutrición.	71
UNIDAD II.....	73
MARCO NORMATIVO EN SALUD Y NUTRICIÓN	73
2.1 Proceso y Definición de las Normas Oficiales Mexicanas	73
2.2 Principales NOM relacionadas a la nutrición	75
2.3 Servicios básicos de salud. Promoción y Educación Para la Salud en Materia Alimentaria. Criterios para brindar orientación	76
2.4 Del expediente clínico	78
2.5 Para la prevención, detección, diagnóstico, tratamiento y control de la Diabetes Mellitus ...	79
2.7 Para la prevención, tratamiento y control de las dislipidemias	87
2.8 Para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad	92
2.9 Otras normas relacionadas a la alimentación.....	96
2. 10 FAO: Codex alimentarius.....	97
UNIDAD III.....	100
LEGISLACIÓN APLICADA A LOS SERVICIOS DE RESTAURACIÓN COLECTIVA.....	100
3.1 Normas y legislación en la preparación y servicios de alimentos	100
3.3 Normas y legislación en el etiquetado de alimentos.....	107
3.4 Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-información comercial y sanitaria.....	113
3.5 Normas y legislación para el consumo de agua y hielo	115
3.6 Norma de leche	116
3.7 Norma de quesos	117
3.8 Norma de yogurt	118

3.9 Norma de helados	119
3.10 Norma de huevo.....	120
3.11 Norma de carnicol (res, pollo, pavo, cerdo) y embutidos	122
3.12 Norma de pescados y mariscos	123
3.13 Norma de cereales y derivados	124
3.14 Norma de alimentos azucarados- (Mermeladas, jaleas, mieles y caramelos, cajeta, jugos y néctares)	125
UNIDAD IV	PROGRAMAS NUTRICIONALES
.....	127
4.1 Programas de la salud y nutrición	127
4.2 Programa nacional de salud	129
4.3 Programas de atención nutricional comunitaria	131
4.4 Programas de atención nutricional materno infantil.....	133
4.5 Programas de atención nutricional en el adulto	134
4.6 Programas de atención nutricional en el adulto mayor	137
4.7 Formulación de programas.....	138
4.9 Planificación (características de la población demográfica, social, económica y cultural). ...	142
4.10 Estrategias Evaluación del programa	147
BIBLIOGRAFÍA	148

UNIDAD I.

ASPECTOS JURÍDICOS DE SALUD Y NUTRICIÓN

I.1 Concepto de derecho

La palabra proviene del vocablo latino *directum*, que significa no apartarse del buen camino, seguir el sendero señalado por la ley, lo que se dirige o es bien dirigido. En general se entiende por Derecho, conjunto de normas jurídicas, creadas por el estado para regular la conducta externa de los hombres y en caso de incumplimiento esta prevista de una sanción judicial.

“El Derecho es el conjunto de normas que imponen deberes y normas que confieren facultades, que establecen las bases de convivencia social y cuyo fin es dotar a todos los miembros de la sociedad de los mínimos de seguridad, certeza, igualdad, libertad y justicia”.

Existen diversas acepciones de la palabra Derecho, tal como las siguientes:

DERECHO COMO ORDENAMIENTO.- Es aquel conjunto de normas que tratan de regular la conducta humana mediante ordenamientos, permisiones y prohibiciones.

DERECHO COMO FENÓMENO SOCIAL.- Aquel ordenamiento Jurídico que nace para el efecto de regular la conducta entre los individuos, como grupo. Y tiene cabida, mientras que se encuentre en una sociedad.

DERECHO COMO VALOR.- Es el conjunto de disposiciones que adquieren rango obligatorio y que se encuentran al servicio de valores sociales, además de tener una finalidad axiológicamente respetable.

DERECHO COMO ARGUMENTACIÓN.- Es aquel conjunto de normas que se materializan a través del lenguaje, pues éste es el instrumento fundamental del legislador, las palabras diseñan las normas jurídicas.

Es importante para comprender el derecho especificar cuáles son sus fines, que enseguida de enumeran:

SEGURIDAD.- El ordenamiento responde a la ineludible necesidad de un régimen estable, a la eliminación de cuanto signifique arbitrariedad. Normas bien determinadas y cumplimiento cabalmente garantizado. La certeza debe basarse en la seguridad: “garantía dada al individuo, de que

su persona, sus bienes y sus derechos no serán objetos de ataques violentos o que, si estos llegan a producirse, le serán asegurados por la sociedad, protección y reparación”.

JUSTICIA.- Es la adaptación de la conducta del hombre a las exigencias de su naturaleza social. Como virtud, la justicia es – según explica Santo Tomas-, el hábito según el cual, alguien, con constante y perpetua voluntad, da a cada uno de su derecho. Y se entiende por “suyo” en relación con otro todo lo que le esta subordinando.

BIEN COMÚN.- Es el conjunto organizado de las condiciones sociales gracias al cual la persona humana puede cumplir su destino natural y espiritual. Es la forma de ser del ser humano en cuanto el hombre vive en comunidad. Abundancia necesaria para el mantenimiento y desenvolvimiento de nuestra vida corporal, paz, virtud para el alma son fines que ha de cumplir la acción gubernamental para realizar el bien común.

1.2 Clasificación de las normas

Para comprender la clasificación de las normas jurídicas, es importante comenzar con la definición de norma.

NORMA.- “Regla que se debe seguir o a que se deben ajustar las conductas, tareas, actividades”.

Ahora bien, para efectos de la asignatura hablaremos de las normas: jurídicas, sociales, morales y religiosas. Dentro de este grupo las que nos interesan son las normas jurídicas.

NORMAS JURÍDICAS. Conjunto de mandatos que se aplican exclusivamente a las relaciones del hombre que vive en sociedad.

Las características de la norma son: bilaterales o imperativo-atributivas, exteriores, coercibles y heterónomas.

- **Bilaterales,** significa que una obligación jurídica a cargo de determinada persona trae aparejado un derecho a favor de otra persona para exigir el cumplimiento de la misma;
- **Exteriores,** significa que exigen una conducta fundamentalmente externa. Sin embargo,

también es cierto que en muchos casos atribuyen consecuencias jurídicas a los aspectos íntimos del comportamiento individual;

- **Coercibles**, porque si no son cumplidas voluntariamente por los obligados, puede el Estado exigir su cumplimiento, incluso por la fuerza;
- **Heterónoma**, porque el creador de la norma es un ente distinto del destinatario de la misma, y ésta le obliga aun cuando no sea reconocida por dicho destinatario.

NORMAS SOCIALES.- Nos permiten desarrollar una vida social más amena y cordial (cortesía) o bien, conducirnos conforme a ciertas reglas establecidas para circunstancias y momentos determinados, las sanción por no respetar estas reglas es que la sociedad nos margina, pero esta sanción no tiene las características señaladas en el caso de las normas jurídicas, por eso los convencionalismos sociales son reglas de conducta exterior, incoercibles, heterónomas y unilaterales.

NORMAS MORALES.- Disposiciones que tienen como características la unilateralidad porque frente al sujeto a quien obligan no hay otro autorizado para exigirle el cumplimiento de sus deberes; o sea que las normas morales imponen deberes, pero no conceden derechos; son internas, significa que las mismas han de cumplirse por el individuo únicamente con el propósito de acatar dichas normas. En este sentido, la interioridad en estos preceptos constituye una modalidad o atributo de la voluntad; son incoercibles porque su cumplimiento es espontáneo, es decir, estos preceptos no admiten el empleo de la fuerza para el logro de su cumplimiento; son autónomas porque tanto el obligado como el creador de dichas normas es la misma persona, esto significa que cada quien se auto legisla.

Dentro de las normas jurídicas, es preciso hacer mención que estas pueden ser generales e individuales.

- **NORMAS JURIDICO GENERALES.** Cuando una norma jurídica alude a una conducta atribuible a un número indeterminado de individuos. Art. 40 constitucional, segundo párr. 2.
- **NORMA JURIDICO INDIVIDUALES.** Es cuando una norma jurídica está dirigida a uno o varios individuos de forma personal, es decir se refiere a un grupo perfectamente determinado. Ver. Artículo 33 constitucional, último párr. 2.6.-

Así pues la norma jurídica por excelente es la Ley, no obstante no es la única. Pero sí la principal.

Ley: Norma de derecho dictada, promulgada, y sancionada por la autoridad pública, aun sin el consentimiento de los individuos y que tiene como finalidad el encauzamiento de la actividad social hacia el bien común.

Para Bonecase la ley tiene dos significados uno estricto y uno amplio;

En sentido estricto, “La ley es una regla de derecho directamente emanada del Poder Legislativo, con aprobación y sanción del Poder Ejecutivo, mediante la promulgación respectiva”; pero,

En sentido amplio, “La ley es una regla abstracta y obligatoria de la conducta, de naturaleza general y permanente, que se refiere a un número indefinido de personas, de actos o hechos, con aplicación durante un tiempo indefinido y dotada del carácter coercitivo del derecho.

Sus características son:

- Generales: deben ser disposiciones aplicables no a determinadas personas o actos en particular, ya que de esta manera sería una disposición de carácter administrativo, sino a un número indeterminado e indefinido de actos y personas.
- Obligatorias: Se refiere a que debe necesariamente ser cumplida, para tal caso, existen órganos judiciales que obligan a la observancia de la misma imponiendo sanciones a los infractores.
- Impersonal: Son creadas para ser aplicadas a un grupo indeterminado de sujetos y no a una sola persona.
- Abstracta: Se aplican en todos los casos, lo que implica un número de casos no establecidos ni particularizados.

1.3 Fuentes del derecho

Las fuentes del derecho son aquellas contribuciones que originan el sistema jurídico y de las cuales nacen las normas jurídicas que regulan la vida de las personas.

Las fuentes se clasifican de la siguiente manera:

FORMALES: Son instrumentales a través de las cuales se pretende saber cuándo y en que condiciones una norma jurídica es válida y obligatoria para una comunidad o para una sociedad determinada. Así pues las fuentes formales del derecho son:

a) Ley.- Norma de Derecho dictada, promulgada y sancionada por la autoridad pública, aún sin el consentimiento de los individuos; tiene como finalidad el encauzamiento de la actividad social hacia el bien común.

b) Costumbre.- Se define a la costumbre como “el resultado de aquel procedimiento jurídico de creación en el que un conjunto de actos, considerados como repetidos por un órgano aplicador, se encuentran formando una disposición o pauta de conducta, en virtud de la decisión, más o menos consciente, de dicho órgano, de incorporar un caso específico dentro de esa repetición de actos, convirtiéndolos, así en derecho aplicable.”

La doctrina clasifica a la costumbre en:

- **Secundum legem.-** Es la que coincide con lo ordenado por la ley. Esta coincidencia se debe a que el derecho consuetudinario es reconocido y formulado por la ley.
- **Praeter legem.-** Es aquella que no ha sido incorporada en la ley ni es impugnada por la misma; tiene por función llenar las lagunas de la ley; por ello se le considera como fuente formal secundaria, supletoria o complementaria de la ley.
- **Contra Legem.-** Es aquella que establece conductas opuestas a lo ordenado por la ley. En México, la costumbre no tiene el carácter de fuente formal principal del derecho, y esto sucede así porque la costumbre: “sólo es jurídicamente obligatoria cuando la ley le otorga tal carácter. No es, por ende, fuente inmediata, sino mediata o supletoria del orden positivo” según lo afirma García Maynez. Por tanto la costumbre es una fuente secundaria del derecho al depender su obligatoriedad del reconocimiento del mismo.

c) Jurisprudencia.- Es la interpretación que de la ley hacen los tribunales, cuando la aplicación a cinco casos concretos sometidos a ellos y la generalizan. Cuando la Suprema Corte de Justicia de la Nación crea jurisprudencia se convierte en obligatoria y todos los tribunales inferiores de la república deben acatarla y aplicarla.

d) Doctrina.- Opiniones, críticas y estudios de los sabios del Derecho, la doctrina no tiene valor legal alguno, aún cuando ejerza profunda influencia ya sea en los autores de una ley o en las autoridades encargadas de aplicarlas. Se considera como doctrina la literatura jurídica.

e) Principios generales del derecho.- Son generalizaciones o abstracciones últimas tomadas de la propia legislación del derecho natural o del derecho romano. Por ejemplo, la equidad es uno de los principios más importantes pues no puede concebirse un orden jurídico que carezca de ella.

De conformidad con el artículo 14 constitucional, en los juicios civiles, la sentencia definitiva (esto es, la sentencia que decide el fondo del negocio) deberá ser conforme a la letra o a la interpretación jurídica de la ley, y a falta de ésta se fundará en los principios generales del derecho.

Algunos afirman que los principios generales del derecho son construcciones doctrinales o ideas y conceptos elaborados o propuestos por la doctrina. La concepción de que los principios mencionados son los del derecho romano actualmente sólo tiene importancia histórica. Pero en esa tesis se hallan contenidas en germen las dos interpretaciones fundamentales sobre esta materia: la histórica o positivista y la filosófica o iusnaturalista.

Histórica o positivista: Dice que los principios en cuestión son aquellos que inspiran una determinada legislación positiva.

Iusnaturalista: Afirma que se trata de verdades jurídicas universales, de principios filosóficos que expresan el elemento constante y permanente del derecho, el fundamento de toda legislación positiva.

MATERIALES O REALES: Aquellos elementos que determinan el contenido de las normas jurídicas, necesidades de una comunidad que delimitan el contenido y el alcance de sus propias normas jurídicas; son pues todos aquellos fenómenos sociales que contribuyen a la formación del derecho. Que pueden reducirse a: Ideales de Justicia, a la cual se llega por medio de la razón; y a, Circunstancias Históricas, a la que se llega por medio de la experiencia.

HISTORICAS: Son aquellos documentos históricos que hablan o se refieren al derecho, tales como libros, escritos, tratados y periódicos.

I.4 Las normas oficiales mexicanas

Las Normas Oficiales Mexicanas (NOM) son regulaciones técnicas de observancia obligatoria expedidas por las dependencias competentes, que tienen como finalidad establecer las características que deben reunir los procesos o servicios cuando estos puedan constituir un riesgo para la seguridad de las personas o dañar la salud humana; así como aquellas relativas a terminología y las que se refieran a su cumplimiento y aplicación.

Las NOM en materia de Prevención y Promoción de la Salud, una vez aprobadas por el Comité Consultivo Nacional de Normalización de Prevención y Control de Enfermedades (CCNNPCE) son expedidas y publicadas en el Diario Oficial de la Federación y, por tratarse de materia sanitaria, entran en vigor al día siguiente de su publicación, deben ser revisadas cada 5 años a partir de su entrada en vigor. El CCNNPCE deberá de analizar y, en su caso, realizar un estudio de cada NOM, cuando su periodo venza en el transcurso del año inmediato anterior y, como conclusión de dicha revisión y/o estudio podrá decidir la modificación, cancelación o ratificación de las mismas.

Dichas NOM estaban reguladas en la Ley de metrología y normalización, sin embargo el 01 de julio de 2020 el congreso de la Unión, abrogó esta ley dejándola sin efecto. Creando así la Nueva Ley que la sustituye Ley de Infraestructura de la Calidad, en la cual se regula lo siguiente:

Artículo 10. Las Normas Oficiales Mexicanas tienen como finalidad atender las causas de los problemas identificados por las Autoridades Normalizadoras que afecten o que pongan en riesgo los objetivos legítimos de interés público.

Para efectos de esta Ley, se consideran como objetivos legítimos de interés público:

I. La protección y promoción a la salud;

II. La protección a la integridad física, a la salud, y a la vida de los trabajadores en los centros de trabajo

III. La protección a la producción orgánica, de organismos genéticamente modificados, sanidad e inocuidad agroalimentaria, acuícola, pesquera, animal y vegetal;

IV. La seguridad alimentaria;

V. La educación y cultura;

- VI. Los servicios turísticos;
- VII. La seguridad nacional;
- VIII. La protección al medio ambiente y cambio climático;
- IX. El uso y aprovechamiento de los recursos naturales;
- X. El sano desarrollo rural y urbano;
- XI. Las obras y servicios públicos;
- XII. La seguridad vial
- XIII. La protección del derecho a la información;
- XIV. La protección de las denominaciones de origen;
- XV. Cualquier otra necesidad pública, en términos de las disposiciones legales aplicables.

Asimismo, se considera como un objetivo legítimo de interés público el cumplimiento con aquéllos señalados en los acuerdos y tratados internacionales suscritos por el Estado Mexicano.

Artículo 15. Las instancias encargadas de la normalización forman parte del Sistema Nacional de Infraestructura de la Calidad y son las siguientes:

- I. La Comisión;
- II. Las Autoridades Normalizadoras, y
- III. Los Comités Consultivos Nacionales de Normalización y, en su caso, sus subcomités y grupos de trabajo

Artículo 34. Las propuestas de Normas Oficiales Mexicanas deben cumplir, como mínimo, con los siguientes requisitos:

- I. El título;
- II. El objetivo, campo de aplicación, así como la descripción de los objetivos legítimos de interés público que persigue;
- III. La identificación, así como las especificaciones, características, disposiciones técnicas, datos e información correspondientes al bien, producto, proceso, servicio, terminología, marcado o etiquetado y de información al que será aplicable;

- IV. El procedimiento, así como la infraestructura para la Evaluación de la Conformidad aplicable. Para esos efectos, se privilegiará el uso de tecnologías de la información que aseguren la identificación de bienes, productos, procesos y servicios;
- V. Identificar las autoridades que llevarán a cabo la Verificación o la Vigilancia para su cumplimiento;
- VI. En su caso, la referencia a Estándares para su implementación;
- VII. Utilizar como base las Normas Internacionales aplicables en la materia y establecer el grado de concordancia de la propuesta con las mismas, señalando si es idéntica, modificada o no equivalente;
- VIII. La bibliografía que corresponda, incluyendo, entre otros, los Estándares, las Normas Internacionales y los Reglamentos Técnicos que, en su caso, se tomaron como referencia para la elaboración de la propuesta de Norma Oficial Mexicana;
- IX. Clasificación de acuerdo con lo previsto en el artículo 30, último párrafo de esta Ley;
- X. Incluir la propuesta de análisis de impacto regulatorio en los términos señalados por la Comisión conforme a lo previsto en el artículo 36 de esta Ley;
- XI. Las otras menciones que se consideren pertinentes para la debida comprensión y alcance de la propuesta.

Para efectos de esta Ley, se entiende como una propuesta de Norma Oficial Mexicana, al documento preliminar elaborado o aceptado por las Autoridades Normalizadoras, en la que se proponen las características de un bien, producto, proceso, servicio y, en su caso, métodos de producción con ellos relacionados. También puede incluir disposiciones sobre símbolos, embalaje, marcado o etiquetado, o bien, terminología, aplicables a un bien, producto, proceso, servicio o método de producción.

I.5 Diferencia entre NOM y NMX

La Normalización es el proceso mediante el cual se regulan las actividades desempeñadas por los sectores tanto privado como público, en materia de salud, medio ambiente, seguridad al usuario, información comercial, prácticas de comercio, industrial y laboral a través del cual se establecen la terminología, la clasificación, las directrices, las especificaciones, los atributos las características, los métodos de prueba o las prescripciones aplicables a un producto, proceso o servicio.

Los principios básicos en el proceso de normalización son: representatividad, consenso, consulta pública, modificación y actualización.

La actividad normalizadora se entiende como la consolidación del conocimiento que es recabado a través de consultas realizadas entre expertos de una rama o actividad productiva. Es un documento mediante el cual los sectores interesados (entre los cuales están, fabricantes, usuarios y gobierno) acuerdan las características técnicas deseables en un producto, proceso o servicio.

Este proceso se lleva a cabo mediante la elaboración, expedición y difusión a nivel nacional, de las normas que pueden ser de tres tipos principalmente:

- a) **Noma Oficial Mexicana (NOM).** es la regulación técnica de observancia obligatoria expedida por las dependencias normalizadoras competentes a través los Comités Consultivos Nacionales de Normalización, conforme al artículo 40 de la Ley Federal sobre Metrología y Normalización (LFMN), la cual establece reglas, especificaciones, atributos, directrices, características o prescripciones aplicables a un producto, proceso, instalación, sistema, actividad, servicio o método de producción u operación, así como aquellas relativas a terminología, simbología, embalaje, marcado o etiquetado y las que se le refieran a su cumplimiento o aplicación.
- b) **Norma Mexicana (NMX).** características o prescripciones aplicables a un producto, proceso, instalación, sistema, actividad, servicio o método de producción u operación, así como aquellas relativas a terminología, simbología, embalaje marcado o etiquetado.
- c) **Norma de referencia (NRF).** que elaboran las entidades de la administración pública de conformidad con lo dispuesto por el artículo 67 de la LFMN, para aplicarlas a los bienes o servicios que adquieren, arrienden o contratan cuando las normas mexicanas o internacionales no cubran los requerimientos de las mismas o sus especificaciones resulten obsoletas o inaplicables.

Dentro del proceso de normalización, para la elaboración de las normas nacionales se consultan las normas o lineamientos internacionales y normas extranjeras, las cuales se definen a continuación:

- **Norma o lineamiento internacional:** documento normativo que emite un organismo internacional de normalización u otro organismo internacional relacionado con la materia,

reconocido por el gobierno mexicano en los términos del derecho internacional.

- **Norma extranjera:** la que emite un organismo o dependencia de normalización público o privado reconocido oficialmente por un país.

Nota: Con la creación de la **Ley de Infraestructura de calidad**, se eliminaron las NMX y solo se registrarán bajo las llamadas NOM, por lo tanto, todos los lineamientos en productos, bienes y servicios son OBLIGATORIOS

I.6 Fundamento constitucional de la salud y alimentación.

Es importante remitirnos a la Constitución federal para conocer el respaldo de nuestros derechos principalmente el de la salud y la alimentación en cuanto a nuestra asignatura le compete, por ello, se transcribe el artículo 4 siguiente:

Art. 4 párrafo III

Toda persona tiene derecho a la alimentación nutritiva, suficiente y de calidad. El Estado lo garantizará.

Párrafo IV

Toda Persona tiene derecho a la protección de la salud. La Ley definirá las bases y modalidades para el acceso a los servicios de salud y establecerá la concurrencia de la Federación y las entidades federativas en materia de salubridad general, conforme a lo que dispone la fracción XVI del artículo 73 de esta Constitución. La Ley definirá un sistema de salud para el bienestar, con el fin de garantizar la extensión progresiva, cuantitativa y cualitativa de los servicios de salud para la atención integral y gratuita de las personas que no cuenten con seguridad social.

Párrafo IX

En todas las decisiones y actuaciones del Estado se velará y cumplirá con el principio del interés superior de la niñez, garantizando de manera plena sus derechos. Los niños y las niñas tienen derecho a la satisfacción de sus necesidades de alimentación, salud, educación y sano esparcimiento para su desarrollo integral. Este principio deberá guiar el diseño, ejecución, seguimiento y evaluación de las políticas públicas dirigidas a la niñez.

Derecho a la alimentación.

I. ¿QUÉ ES EL DERECHO A LA ALIMENTACIÓN?

A. Aspectos fundamentales del derecho a la alimentación

El derecho a la alimentación es un derecho incluyente. No es simplemente un derecho a una ración mínima de calorías, proteínas y otros elementos nutritivos concretos. Es un derecho a todos los elementos nutritivos que una persona necesita para vivir una vida sana y activa, y a los medios para tener acceso a ellos.

Se puede describir el derecho a la alimentación de la manera siguiente:

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 la alimentación adecuada o a medios para obtenerla.

Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales

El derecho a tener acceso, de manera regular, permanente y libre, sea directamente, sea mediante compra en dinero, a una alimentación cuantitativa y cualitativamente adecuada y suficiente, que corresponda a las tradiciones culturales de la población a que pertenece el consumidor y que garantice una vida psíquica y física, individual y colectiva, libre de angustias, satisfactoria y digna.

Relator Especial de las Naciones Unidas sobre el derecho a la alimentación

Es importante destacar ciertos elementos del derecho a la alimentación.

- **El alimento debe estar disponible, y ser accesible y adecuado:**
 - La disponibilidad requiere que, por una parte, la alimentación se pueda obtener de recursos naturales ya sea mediante la producción de alimentos, el cultivo de la tierra y la ganadería, o mediante otra forma de obtener el alimento, como la pesca, la caza o la recolección. Por otra parte, significa que los alimentos deben estar disponibles para su venta en mercados y comercios.
 - La accesibilidad requiere que esté garantizado el acceso económico y físico a la alimentación.

La accesibilidad económica significa que los alimentos deben estar al alcance de las personas desde el punto de vista económico. Las personas deben estar en condiciones de permitirse la adquisición de alimentos para tener una dieta adecuada sin comprometer en modo alguno otras necesidades básicas, como las matrículas escolares, los medicamentos o el alquiler. Por ejemplo, se puede garantizar que la alimentación esté al alcance de los bolsillos de todos velando por que el salario mínimo o los beneficios de seguridad social sean suficientes para hacer frente al gasto de la alimentación nutritiva y de otras necesidades básicas. Por accesibilidad física se entiende que los alimentos deben estar accesibles a todos, incluidos los individuos físicamente vulnerables, como los niños, los enfermos, las personas con discapacidad o las personas de edad, a quienes puede resultar difícil salir para obtener alimentos.

Debe garantizarse además el derecho a la alimentación a las personas que se hallen en zonas remotas y a las víctimas de conflictos armados o desastres naturales, así como a los prisioneros. Por ejemplo, se puede mejorar la garantía del acceso físico a la alimentación de quienes viven en zonas remotas con el mejoramiento de la infraestructura de manera que puedan llegar a los mercados por medio del transporte público.

- Por alimento adecuado se entiende que la alimentación debe satisfacer las necesidades de dieta teniendo en cuenta la edad de la persona, sus condiciones de vida, salud, ocupación, sexo, etc. Por ejemplo, si la alimentación de los niños no contiene los nutrientes necesarios para su desarrollo físico y mental no es adecuada. La alimentación con gran densidad de energía y escaso valor nutritivo, que puede contribuir a la obesidad y otras enfermedades, podría ser otro ejemplo de alimentación inadecuada. Los alimentos deben ser seguros para el consumo humano y estar libres de sustancias nocivas, como los contaminantes de los procesos industriales o agrícolas, incluidos los residuos de los plaguicidas, las hormonas o las drogas veterinarias. La alimentación adecuada debe ser además culturalmente aceptable. Por ejemplo, la ayuda que contiene alimentos que desde el punto de vista religioso o cultural están prohibidos a quienes los reciben o no se ajustan a sus hábitos de comida no sería culturalmente aceptable.

B. Errores comunes acerca del derecho a la alimentación

- **El derecho a la alimentación NO es lo mismo que un derecho a ser alimentado.** Muchos presumen que el derecho a la alimentación significa que el gobierno debe entregar alimentos en forma gratuita a quien los necesiten. Llegan a la conclusión

- Por ejemplo, la pobreza, la exclusión social y la discriminación suelen menoscabar el acceso de las personas a los alimentos, no solo en los países en desarrollo sino también en los países económicamente más desarrollados, donde hay alimentos en de que esto no sería viable o que podría causar dependencia. Se trata de un error. El derecho a la alimentación no es un derecho a ser alimentado, sino principalmente el derecho a alimentarse en condiciones de dignidad. Se espera que las personas satisfagan sus propias necesidades con su propio esfuerzo y utilizando sus propios recursos. Una persona debe vivir en condiciones que le permitan o producir alimentos o comprarlos. Para producir sus propios alimentos una persona necesita tierra, semillas, agua y otros recursos, y para comprarlos necesita dinero y acceso al mercado. El derecho a la alimentación requiere que los Estados provean una atmósfera propicia en que las personas puedan utilizar su plena potencialidad para producir o adquirir alimentación adecuada para ellos mismos y sus familias. No obstante, cuando los habitantes no pueden alimentarse con sus propios medios, por ejemplo, como resultado de un conflicto armado, un desastre natural o porque se hallan en detención, el Estado debe suministrar alimentación directamente.
- **La denegación del derecho a la alimentación NO es el resultado de la falta de alimentos en el mundo.** Podría pensarse que se deniega a las personas el derecho a la alimentación porque no hay suficientes alimentos para todos. No obstante, según la FAO, el mundo produce suficiente cantidad de alimentos para alimentar a toda su población. La causa básica del hambre y la desnutrición no es la falta de alimentos sino la falta de acceso a los alimentos disponiblesabundancia. Pero en el largo plazo los Estados tienen que tratar de facilitar una producción sostenible de alimentos a fin de garan- tizar la disponibilidad de alimentos para las generaciones futuras, considerando factores como el crecimiento de la población, el efecto del posible cambio climático y la disponibilidad de recursos naturales.
- **El derecho a la alimentación es diferente de la seguridad alimentaria y la soberanía alimentaria.** Estos tres conceptos son diferentes aunque se duplican en cierta medida. Según la FAO, existe seguridad alimentaria “cuando todas las personas tienen en todo momento el acceso físico, social y económico a alimentos suficientes, inocuos y nutritivos que satisfacen sus necesidades y preferencias alimentarias para llevar una vida activa y sana”. Se trata de una condición previa del ejercicio pleno del derecho a la alimentación. No obstante, el propio concepto de seguridad alimentaria no es un concepto jurídico en sí mismo, no impone obligaciones a los interesados ni les otorga derechos. La

soberanía alimentaria es un concepto emergente en cuya virtud las personas definen su propio alimento y su propio modelo de producción de alimentos (como la agricultura y la pesquería), determinan el grado en que quieren bastarse por sí mismos y proteger la producción interna de alimentos, así como regular el comercio a fin de lograr los objetivos del desarrollo sostenible⁸. Se sugiere que la soberanía alimentaria es un concepto que promueve un modelo alternativo de agricultura, de políticas comerciales y de prácticas comerciales que facilitan el ejercicio de los derechos de la población a la alimentación y la vida. Se reconoce el derecho a la soberanía alimentaria en algunas leyes nacionales; pero actualmente no hay consenso internacional a ese respecto. *El derecho a la alimentación es un derecho humano reconocido en el derecho internacional que permite que las personas tengan acceso a una alimentación adecuada y a los recursos necesarios para tener en forma sostenible seguridad alimentaria. El derecho a la alimentación impone a los Estados obligaciones jurídicas de superar el hambre y la desnutrición y de hacer realidad la seguridad alimentaria para todos. El derecho a la alimentación se refiere además a las obligaciones de los Estados más allá de sus fronteras, incluidos los unidos por lazos de comercio. Por ejemplo, el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales requiere que sus Estados partes adopten las medidas necesarias para una distribución equitativa de la oferta mundial de alimentos en relación con la necesidad (art. 11 2) b)). Si bien no prevé un modelo determinado para lograr ese tipo de distribución, obliga a los Estados a velar por que su política comercial o de otro orden sirva a este objetivo.*

- **El derecho a la alimentación adecuada NO es lo mismo que el derecho a una alimentación segura. El derecho a la alimentación adecuada es más que el derecho a la alimentación segura.** Se entiende en ocasiones que el derecho a la alimentación adecuada se refiere a las normas relativas a los alimentos disponibles en el mercado, que deben ser sanos. Esto es demasiado limitado. El derecho a la alimentación requiere que la alimentación adecuada esté disponible y sea accesible. Lo adecuado se refiere a la cantidad, la calidad y su carácter apropiado, tomando en cuenta los aspectos culturales y la fisiología de la persona (por ejemplo, sexo, edad y salud).

C. El vínculo entre el derecho a la alimentación y otros derechos humanos

Los derechos humanos son interdependientes, indivisibles e interrelacionados. Esto significa que la violación del derecho a la alimentación puede menoscabar el goce de otros derechos humanos, como a la educación o a la vida, y viceversa. En el recuadro siguiente figuran algunos ejemplos de esta correlación.

Vínculos entre el derecho a la alimentación y otros derechos humanos

El derecho a la salud. La nutrición es un componente tanto del derecho a la salud como del derecho a la alimentación. Cuando una mujer embarazada o que está amamantando ve denegado su acceso a alimentos nutritivos, ella y su bebé pueden sufrir desnutrición aunque reciban atención prenatal y postnatal. Cuando un niño sufre de enfermedad diarreica pero se le niega el acceso a tratamiento médico, no puede disfrutar de una situación nutricional adecuada aunque tenga acceso a la alimentación.

El derecho a la vida. Cuando las personas no se pueden alimentar y enfrentan el riesgo de muerte por hambre, desnutrición o las enfermedades resultantes, se puede poner también en riesgo su derecho a la vida.

El derecho al agua. No se puede hacer efectivo el derecho a la alimentación si las personas carecen de acceso a agua limpia para su uso personal y doméstico, definida como agua potable, para lavar ropa, preparar alimentos y usar en la higiene personal y doméstica.

El derecho a la vivienda adecuada. Cuando una casa carece de elementos básicos, como para cocinar o almacenar alimentos, puede menoscabarse el derecho a la alimentación adecuada de sus residentes. Además, cuando el costo de la vivienda es demasiado elevado, las personas pueden verse obligadas a reducir su gasto en alimentos.

El derecho a la educación. El hambre y la desnutrición afectan la capacidad de aprendizaje de los niños y pueden obligarlos a abandonar la escuela y a trabajar en lugar de educarse, con lo que se menoscaba el ejercicio del derecho a la educación. Además, para ser libres del hambre y la desnutrición las personas necesitan saber cómo mantener una dieta nutritiva y tener las aptitudes y la capacidad para producir u obtener alimentos como un medio de vida. De esta manera el acceso a la educación, incluida la educación profesional, es esencial para el ejercicio del derecho a la alimentación.

El derecho al trabajo y a la seguridad social. El empleo y la seguridad social suelen ser medios fundamentales para obtener alimentos. Por otra parte, los salarios mínimos y los beneficios de la seguridad social suelen determinarse tomando en cuenta el costo de los alimentos básicos en el mercado.

La libertad de asociación y el derecho a participar en los asuntos públicos son también importantes, en particular respecto de quienes están más marginados y excluidos, para hacer oír su voz y su opinión y para que su opinión se refleje en la política pública pertinente a la alimentación de manera de proteger su derecho a la alimentación.

El derecho a la información. La información es fundamental para el derecho a la alimentación. Permite a las personas conocer los alimentos y la nutrición, los mercados y la asignación de recursos. Refuerza la participación de las personas y la libertad de opción de los consumidores. La protección y la promoción del derecho a buscar, recibir e impartir información facilita de esta manera el ejercicio del derecho a la alimentación.

Libertad de las peores formas de trabajo infantil. Los niños y los adolescentes que sufren de hambre y desnutrición son con frecuencia más vulnerables a ser contratados para realizar las peores formas de trabajo infantil con el fin de sobrevivir (los niños soldados, la prostitución infantil). Hacer efectivo su derecho a la alimentación es fundamental para impedir que esto ocurra.

Libertad de la tortura y de los tratos crueles, inhumanos o degradantes. La privación o la falta de acceso a alimentación adecuada en la prisión u otras formas de detención puede constituir tortura o un trato inhumano y degradante.

D. El derecho a la alimentación en derecho internacional

El derecho a la alimentación es un derecho humano reconocido por las normas internacionales de derechos humanos. La Declaración Universal de Derechos Humanos reconoce, en el contexto de un nivel adecuado de vida, que toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación (art. 25).

El Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, que forma parte de la Carta Internacional de Derechos Humanos, reconoce el derecho de toda persona a un nivel de vida adecuado (art. 11 1)). Reconoce además expresamente “el derecho fundamental de toda persona a estar protegida contra el hambre” (art. 11 2)).

Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, artículo 11

1. Los Estados partes en el presente Pacto reconocen el derecho de toda persona a un nivel de vida adecuado para sí y su familia, incluso alimentación, vestido y vivienda adecuados, y a una mejora continua de las condiciones de existencia. Los Estados partes tomarán medidas apropiadas para asegurar la efectividad de este derecho, reconociendo a este efecto la importancia esencial de la cooperación internacional fundada en el libre consentimiento.

2. Los Estados partes en el presente Pacto, reconociendo el derecho fundamental de toda persona a estar protegida contra el hambre, adoptarán, individualmente y mediante la cooperación internacional, las medidas, incluidos los programas concretos, que se necesitan para:

- a) Mejorar los métodos de producción, conservación y distribución de alimentos mediante la plena utilización de los conocimientos técnicos y científicos, la divulgación de principios sobre nutrición y el perfeccionamiento o la reforma de los regímenes agrarios de modo que se logren la explotación y la utilización más eficaces de las riquezas naturales;
- b) Asegurar una distribución equitativa de los alimentos mundiales en relación con las necesidades, teniendo en cuenta los problemas que se plantean tanto a los países que importan productos alimenticios como a los que los exportan.

Se reconoce también el derecho a la alimentación en otros convenios internacionales que protegen a grupos especiales, como la Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer (1979), la Convención sobre los Derechos del Niño (1989) y la Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad (2006). Se reconoce también el derecho a la alimentación en algunos instrumentos regionales, como el Protocolo adicional de la Convención Americana sobre Derechos Humanos en materia de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, denominado “Protocolo de San Salvador” (1988), la Carta Africana sobre los Derechos y Bienestar del Niño (1990) y el Protocolo de la Carta Africana de Derechos Humanos y de los Pueblos sobre los Derechos de la Mujer en África (2003).

Se reconoce implícitamente además el derecho a la alimentación por intermedio de otros derechos. La Comisión Africana de Derechos Humanos y de los Pueblos ha interpretado que el derecho a la alimentación está protegido implícitamente en la Carta Africana de los Derechos Humanos y de los Pueblos (1981) por intermedio del derecho a la vida, el derecho a la salud y el derecho al desarrollo económico, social y cultural¹⁶. Según el Comité de Derechos Humanos, que supervisa el cumplimiento del Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos (1966), la protección del derecho a la vida requiere que los Estados adopten medidas positivas, como las medidas para eliminar la desnutrición. El Comité contra la Tortura, que supervisa el cumplimiento de la Convención contra la Tortura y Otros Tratos Crueles, Inhumanos o Degradantes (1984), ha señalado que la falta adecuada de alimentación en las prisiones puede constituir un trato inhumano o degradante.

El derecho internacional humanitario protege también el acceso de los civiles y los prisioneros de guerra a la alimentación y el agua durante los conflictos armados y prohíbe que se haga padecer deliberadamente hambre a los civiles como método de hacer la guerra. En derecho penal internacional las violaciones de ese tipo de protección constituyen crímenes de guerra. El hambre provocada deliberadamente, ya sea en tiempo de guerra o de paz, puede constituir también genocidio o un crimen de lesa humanidad.

Varios instrumentos internacionales de derechos humanos que no son jurídicamente vinculantes, incluidas recomendaciones, directrices, resoluciones o declaraciones, son pertinentes también al derecho a la alimentación. Se les llama también instrumentos de soft law (derecho blando o en gestación). Son aceptados por los Estados y sirven para dar orientación acerca del cumplimiento del derecho a la alimentación.

Un instrumento no vinculante de ese tipo, lejos el más directo y detallado, es el de las Directrices Voluntarias en apoyo de la realización progresiva del derecho a una alimentación adecuada en el contexto de la seguridad alimentaria nacional (en adelante llamado Directrices del derecho a la alimentación). Las Directrices del derecho a la alimentación fueron aprobadas por consenso en noviembre de 2004 por el Consejo de la FAO. Constituyen un instrumento práctico para ayudar a aplicar el derecho a la alimentación adecuada. Si bien no son jurídicamente vinculantes como tal, procuran reflejar las normas vigentes de derechos humanos y dar orientación útil a los Estados acerca de la forma de dar cumplimiento a sus obligaciones. Abarcan la diversidad de acciones que han de considerar los gobiernos en el plano nacional a fin de formar un entorno que permita a las

personas alimentarse con dignidad y de establecer redes apropiadas de seguridad para quienes no puedan hacerlo, así como medidas para hacer responsables a los gobiernos frente a los titulares de los derechos. Las Directrices del derecho a la alimentación se dirigen tanto a los Estados partes en el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales como a los que no lo son, ya sean en desarrollo o desarrollados. Se alienta a los Estados a que usen las Directrices del derecho a la alimentación para formular sus estrategias y programas nacionales encaminados a luchar contra el hambre y la desnutrición. En las Directrices del derecho a la alimentación se invita además a las organizaciones no gubernamentales (ONG), las organizaciones de la sociedad civil y el sector privado a promover y reforzar la aplicación efectiva del derecho a la alimentación adecuada.

La contribución de la sociedad civil a las Directrices del derecho a la alimentación

Las ONG han estado en el primer plano de la promoción de un código de conducta sobre el derecho a la alimentación en la Cumbre Mundial sobre la Alimentación de 1996 y su seguimiento. Se preparó un proyecto bajo la dirección de tres ONG —el Instituto para la Alimentación y la Política de Desarrollo (FoodFirst Information and Action Network), la World Alliance for Nutrition and Human Rights y el Instituto Jacques Maritain— que contó con el apoyo de unas 1.000 organizaciones y asociaciones de todo el mundo. El proceso de redacción y el texto del código de conducta contribuyeron en gran medida a la preparación de las Directrices del derecho a la alimentación. Durante las negociaciones relativas a las Directrices las ONG colaboraron bajo los auspicios del International Planning Committee for Food Sovereignty para formular sugerencias concretas, comunicarse con los gobiernos e informarles acerca de los temas.

Considerando el amplio reconocimiento en derecho internacional y nacional, así como los compromisos contraídos por los Estados en los instrumentos no vinculantes, existe la opinión de que por lo menos se puede considerar que la libertad del hambre es una norma de derecho internacional consuetudinario, obligatoria para todos los Estados, independientemente de que hayan ratificado tratados concretos.

II. ¿CÓMO SE APLICA EL DERECHO A LA ALIMENTACIÓN A GRUPOS DETERMINADOS?

Algunos grupos o personas enfrentan obstáculos especiales en lo que se refiere al derecho a la alimentación. Pueden derivar de factores biológicos o socioeconómicos, discriminación y estigma, o, en general, una combinación de ellos. El derecho a la alimentación y los principios de igualdad y

no discriminación requieren que se preste atención especial a diferentes personas y grupos de personas de la sociedad, en particular a quienes se hallan en situación vulnerable.

El derecho a la alimentación respecto de los grupos siguientes: las personas que viven en la pobreza en las zonas rurales y urbanas, los pueblos indígenas, las mujeres y los niños. Esta lista no es exhaustiva y puede haber otros grupos o personas que experimenten problemas concretos para hacer efectivo su derecho a la alimentación. Además algunos de los grupos pueden repetirse o coincidir en parte. El examen de esos grupos ayuda a ilustrar lo que las normas relacionadas con el derecho a la alimentación significan en la práctica. Las consecuencias del derecho a la alimentación respecto de los grupos descritos a continuación se analizan más profundamente en los informes del Relator Especial sobre el derecho a la alimentación.

A. Los pobres rurales y urbanos

Con frecuencia las personas que viven en la pobreza no pueden ejercer plenamente el derecho a la alimentación porque no pueden comprar alimentos adecuados ni tienen los medios para cultivarlos ellos mismos. No obstante, el hecho de que no tengan los medios para obtener alimentos es también el resultado de pautas persistentes de discriminación en el acceso a la educación y la información, la participación política y social y el acceso a la justicia.

La gran mayoría de las personas que padecen hambre y desnutrición son pobres y están marginadas, y luchan para sobrevivir en las zonas rurales. Alrededor del 50% de los individuos que padecen hambre son pequeños propietarios, y el 20% de ellos son habitantes de zonas rurales sin tierra. Otro 10% son pastores, pescadores y usuarios de bosques. El otro 20% vive en zonas urbanas. Los pobres rurales suelen carecer de acceso a recursos productivos suficientes, como tierra, agua, fertilizantes y semillas, así como a mercados y a información y tecnología. Con mucha frecuencia la falta de acceso a la tierra y a otros recursos productivos puede llevar a la denegación del derecho a la alimentación, por cuanto la mayoría de las personas y los hogares de las zonas rurales dependen de esos recursos, ya sea con el fin de producir alimentos para sí mismos o como fuente de ingreso para adquirir los alimentos que necesitan. La denegación del acceso a la tierra puede ocurrir, por ejemplo, en el contexto de la competencia desleal por la tierra con grandes agroindustrias, industrias extractivas o proyectos de desarrollo. En esa competencia los pobres rurales con frecuencia tienen una desventaja considerable como resultado de la discriminación y de la denegación de diversos derechos humanos, incluida la exclusión de la adopción de decisiones y del acceso a la justicia. En ocasiones la denegación del acceso a la tierra asume la forma de desalojos forzados.

Incluso cuando pueden producir productos agrícolas, la falta de acceso a los mercados puede impedir que los vendan y que compren otros alimentos necesarios para tener una dieta adecuada. La falta de acceso a la educación, incluida la formación profesional, y a la información y la tecnología, puede también impedirles que mejoren su productividad y protejan el medio ambiente o que obtengan conocimientos acerca de la nutrición. Los trabajadores sin tierra, como los aparceros y los trabajadores agrícolas, ven denegado su derecho a la alimentación cuando no pueden permitirse comprar alimentación adecuada y otras necesidades básicas porque sus ingresos son demasiado bajos. Pueden no gozar de la libertad de asociación, necesaria además para negociar la seguridad en el empleo y salarios decentes. Pocos países tienen un sistema de seguridad social, en particular un sistema que funcione bien en las zonas rurales. Cuando los afligen las penurias económicas los pobres rurales pueden verse enfrentados a la inseguridad alimentaria.

Las personas que viven en la pobreza en zonas urbanas son también muy vulnerables a las violaciones del derecho a la alimentación. La mayoría obtiene alimentos adquiriéndolos. El empleo remunerado, incluido el trabajo independiente, es por lo tanto muy importante. Si resulta difícil tener un empleo o los salarios son muy reducidos, de manera que no puedan permitirse comprar alimentos y otras necesidades básicas, como la atención de salud, la educación y la vivienda, puede verse menoscabado su ejercicio del derecho a la alimentación por cuanto no tienen otros medios de obtener alimentos. Para los trabajadores independientes la discriminación en el acceso a recursos económicos, como el microcrédito, o el acceso a los mercados, puede afectar negativamente también su acceso a la alimentación. Si los alimentos son demasiado caros o su ingreso demasiado bajo puede mermar la calidad y la cantidad de los alimentos que comen, por ejemplo, se ven obligados a optar por alimentos más baratos pero menos nutritivos o sanos. En esos casos no gozan del derecho a la alimentación porque los alimentos que comen son inadecuados. El mal funcionamiento de los programas de seguridad social o de otras redes de seguridad o su total ausencia menoscaban todavía más el ejercicio del derecho a la alimentación cuando las personas pierden los medios para adquirirlos ellos mismos. Al igual que en las zonas rurales, el hecho de que las personas que viven en la pobreza en zonas urbanas no se puedan permitir los alimentos suele estar vinculado a la exclusión social, por ejemplo, la exclusión de las oportunidades de educación y capacitación, del acceso a la información, de la adopción de decisiones en cuanto a los asuntos públicos y de acceso a la justicia.

Las violaciones del derecho a la alimentación en las zonas rurales y urbanas suelen estar vinculadas. El hambre y la desnutrición en las zonas rurales impulsan a las personas hacia las zonas urbanas en busca de mejores condiciones de vida. No obstante, suele no ser posible asimismo que ejerzan su derecho a la alimentación en las zonas urbanas. Pueden no estar capacitados para el tipo de trabajo disponible en las zonas urbanas. Los programas de protección social, aunque existan, pueden no estar al alcance de quienes no tienen documentación apropiada, como la inscripción de la residencia, o de quienes trabajan en la economía informal.

El Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales requiere que los Estados partes adopten las medidas necesarias, incluidos los programas concretos, para mejorar los métodos de producción, conservación y distribución de alimentos haciendo pleno uso de los conocimientos técnicos y científicos, difundiendo el conocimiento de los principios de la nutrición y desarrollando o reformando sistemas agrarios de tal manera que se logre el desarrollo y aprovechamiento más eficiente de los recursos naturales (art. 11). Las Directrices del derecho a la alimentación de la FAO dan orientación detallada para velar por el acceso de manera sostenible, no discriminatoria y segura a recursos y activos, incluidos el trabajo, la tierra, el agua, los recursos genéticos para la alimentación y la agricultura, los servicios, etc. (Directriz 8).

El ejercicio efectivo de otros derechos humanos, como la libertad de los desalojos forzados, el derecho a participar en los asuntos públicos y en el desarrollo rural, la libertad de asociación, el derecho a gozar de los beneficios del progreso científico y sus aplicaciones, el derecho al trabajo y otros derechos laborales, el derecho a la educación y a la información y el derecho a la seguridad social, son también necesarios para garantizar el derecho a la alimentación de los pobres rurales y urbanos.

B. Los pueblos indígenas

La mayoría de los pueblos indígenas se hallan entre los más vulnerables al hambre y la desnutrición. El hambre y la desnutrición entre ellos son en gran medida el resultado de una larga historia de exclusión social, política y económica, incluidos siglos de expropiación y despojo de sus tierras.

Pero la comprensión de lo que el derecho a la alimentación significa para los pueblos indígenas es más compleja que un simple examen de estadísticas sobre hambre y desnutrición. Los pueblos indígenas tienen sus propios conceptos de lo que constituye alimentación adecuada, y sus aspiraciones están divorciadas de los criterios económicos convencionales y de desarrollo. La percepción de los indígenas acerca de la seguridad del medio de vida está inextricablemente fundamentada en sus tradiciones socioculturales y su especial relación con territorios y recursos

ancestrales. El alimento y su adquisición y consumo suelen formar parte importante de su cultura, así como de su organización social, económica y política.

El ejercicio efectivo del derecho de los pueblos indígenas a la alimentación depende fundamentalmente de su acceso a los recursos naturales de sus tierras ancestrales y su control de ellos, por cuanto con frecuencia se alimentan mediante el cultivo de esas tierras o la recolección de alimentos, la pesca, la caza o la pequeña ganadería. La confiscación de tierras sin el libre consentimiento, previo e informado, de los pueblos indígenas interesados y la falta de reconocimiento jurídico de las formas indígenas de propiedad de la tierra constituyen serios obstáculos al ejercicio efectivo del derecho a la alimentación. Por lo tanto, es importante otorgar a los pueblos indígenas el título legal sobre sus tierras ancestrales. Según el Convenio N° 169 de la Organización Internacional del Trabajo (OIT), relativo a los pueblos indígenas y tribales en los países independientes, “los gobiernos deberán tomar las medidas que sean necesarias para determinar las tierras que los pueblos interesados ocupan tradicionalmente y garantizar la protección efectiva de sus derechos de propiedad y posesión” (art. 14 2)). La Declaración de las Naciones Unidas sobre los derechos de los pueblos indígenas, aprobada en 2007, también afirma que los pueblos indígenas tienen derecho a usar y desarrollar las tierras que poseen en razón de su propiedad tradicional (art. 26) y que los Estados deben reconocer debidamente los sistemas de tenencia de la tierra de los pueblos indígenas (art. 27).

También están amenazados el acceso de los pueblos indígenas a los recursos genéticos de plantas y animales y su control de ellos, como el de las semillas tradicionalmente cultivadas por las comunidades indígenas y el conocimiento que la comunidad ha adquirido por generaciones. Hay preocupación por cuanto la evolución reciente de los regímenes internacionales sobre los derechos de propiedad intelectual, como el Acuerdo de la Organización Mundial del Comercio sobre los aspectos de los derechos de propiedad intelectual relacionados con el comercio, pueden proteger los “inventos” de las empresas comerciales y las instituciones de investigación basados en los recursos y conocimientos tradicionales de las comunidades indígenas y privarlos del libre acceso a esos recursos y conocimientos y de su uso³⁰. Las Directrices del derecho a la alimentación de la FAO sugieren que los Estados deben adoptar medidas para “impedir la erosión y asegurar la conservación y la utilización sostenible de los recursos genéticos para la alimentación y la agricultura”, incluida la protección de los conocimientos tradicionales y la participación equitativa en el reparto de los beneficios mediante la participación de las comunidades locales e indígenas en la adopción de decisiones nacionales al respecto (Directriz 8). En la Declaración de las Naciones

Unidas sobre los derechos de los pueblos indígenas se reconoce también el derecho de los pueblos indígenas a mantener, controlar, proteger y desarrollar las manifestaciones de sus ciencias, tecnologías y culturas, incluidos los recursos genéticos, las semillas y el conocimiento de las propiedades de la fauna y la flora (art. 31).

C. Las mujeres

Las mujeres desempeñan un papel fundamental en la seguridad alimentaria, pero con frecuencia se ven desproporcionadamente afectadas por el hambre, la inseguridad alimentaria y la pobreza, en gran medida como resultado de la desigualdad de género y de que no gozan de los derechos sociales, económicos, civiles y políticos, ni de acceso al poder. En muchos países las niñas tienen dos veces más probabilidades que los niños de morir por desnutrición y de enfermedades infantiles prevenibles, y se estima que sufren de desnutrición casi el doble de mujeres que de hombre.

En muchos países las mujeres desempeñan un papel central en la producción de alimentos. Por ejemplo, en el África subsahariana las mujeres son aproximadamente el 70% de los trabajadores agrícolas y el 80% de los trabajadores que procesan alimentos³². Pero en muchos casos las mujeres sufren discriminación en el acceso a los medios para producir alimentación adecuada. Suelen tener desventajas en cuanto a la herencia y la propiedad de la tierra y de otros bienes, así como en cuanto al acceso a los créditos, los recursos naturales, la tecnología, la educación y la formación profesionales, la información y los servicios de extensión. Como resultado de la discriminación es también menos probable que las mujeres encuentren y mantengan un empleo en condiciones adecuadas. Sus salarios son en ocasiones bastante inferiores a los de los hombres, incluso respecto de tareas idénticas o semejantes o por trabajo de igual valor. Muchas mujeres están también empleadas en el sector informal, por ejemplo, en el servicio doméstico y en el trabajo independiente, en condiciones precarias. Esas situaciones reducen sus medios para adquirir alimentos y tienden a afectar de manera especialmente grave la seguridad alimentaria de los hogares, en particular la de los hogares encabezados por una mujer.

La Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer protege la igualdad de acceso de la mujer al trabajo, la tierra, el crédito, el ingreso y la seguridad social, que son esenciales para garantizar el igual ejercicio del derecho a la alimentación por la mujer. Por ejemplo, el artículo 14 dispone un conjunto de medidas concretas para eliminar la discriminación contra la mujer en las zonas rurales a fin de crear un entorno que facilite su ejercicio del derecho a la alimentación. El artículo 11 protege la igualdad de ejercicio por la mujer de los derechos laborales,

y el artículo 13 b), su acceso a los recursos financieros. Los convenios de la OIT, como el Convenio N° 100, sobre igualdad de remuneración, y el Convenio N° 111, sobre la discriminación respecto del empleo y la ocupación, protegen también los derechos laborales de la mujer.

Las mujeres tienen necesidades concretas de dieta, en particular con respecto a su salud reproductiva. La violación del derecho a la alimentación adecuada de las mujeres en edad de procrear, incluidas las adolescentes, puede provocar complicaciones que amenacen su vida durante el embarazo o el parto. La malnutrición de las mujeres durante el embarazo y la lactancia puede dar como resultado además la malnutrición, así como el deterioro físico y mental de sus hijos. El artículo 12 de la Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer dispone que se debe garantizar a las mujeres nutrición adecuada durante el embarazo y la lactancia. No obstante, cabe señalar que el derecho a la alimentación es pertinente a todas las mujeres, no solo en su relación con su papel de madres o con su función reproductiva. Deben tenerse en cuenta las necesidades especiales de nutrición de las mujeres a lo largo de su ciclo vital al hacer efectivo el ejercicio de su derecho a la alimentación.

Las mujeres y las niñas pueden enfrentar discriminación en el hogar. En muchos países reciben menos alimentos que los hombres de la familia como consecuencia de su situación de inferioridad. La violencia contra la mujer u otras prácticas que violan los derechos de la mujer pueden contribuir además a su inseguridad alimentaria. Por ejemplo, el abuso de los trabajadores domésticos inmigrantes, la mayoría de los cuales son mujeres, puede incluso llegar hasta la privación de alimentos. En casos extremos la preferencia por los niños puede llevar al infanticidio femenino, incluso mediante la privación de alimentos y agua. Para garantizar el ejercicio del derecho de las mujeres a la alimentación es necesario tratar de rectificar la desigualdad de género tanto en la esfera pública como en la privada. A este respecto la Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer obliga en su artículo 5 a los Estados partes a adoptar medidas para “modificar los patrones socioculturales de conducta de hombres y mujeres, con miras a alcanzar la eliminación de los prejuicios y las prácticas consuetudinarias y de cualquier otra índole que estén basados en la idea de la inferioridad o superioridad de cualquiera de los sexos o en funciones estereotipadas de hombres y mujeres”, que también es aplicable a la esfera privada y de la familia.

D. Los niños

Los niños son especialmente vulnerables a la falta de alimentación adecuada, por cuanto necesitan alimentos nutritivos y sanos para crecer física y mentalmente. Alrededor de la mitad de las muertes de niños menores de 5 años de edad son consecuencia de la desnutrición. La malnutrición es causada por una combinación de factores, como la falta de alimentación y atención de salud adecuadas, y por agua y saneamiento inseguros. La malnutrición, incluso durante el embarazo, no solo provoca la muerte de niños sino que tiene además consecuencias de largo plazo, incluidos el deterioro mental y físico, enfermedades crónicas, y sistemas inmunes y salud reproductiva débiles.

La alimentación de los menores depende de sus familias o de sus cuidadores. De esta manera, la selección y la capacidad de las familias y de los cuidadores para suministrar alimentación adecuada tiene efectos significativos sobre su ejercicio del derecho a la alimentación. Por ejemplo, la leche materna es el mejor alimento para el crecimiento y el desarrollo sanos de los lactantes. No obstante, la comercialización y promoción inapropiadas de sustitutos de la leche materna suele tener efectos negativos sobre la opción y capacidad de la madre para amamantar a su lactante en forma óptima, con lo que se menoscaba el acceso de los lactantes a la alimentación adecuada. A este respecto el Comité de los Derechos del Niño recomienda permanentemente que los Estados promuevan el amamantamiento en un esfuerzo por proteger los derechos del niño a la salud y el bienestar básicos y para cumplir con el Código Internacional de Comercialización de Sustitutos de la Leche Materna, de la Organización Mundial de la Salud.

Para que los niños ejerzan su derecho a la alimentación debe crearse una atmósfera propicia en que se pueda garantizar su acceso a la alimentación adecuada. Las familias y los cuidadores deben estar empoderados para cumplir su responsabilidad de alimentación adecuada y suficiente de los niños. Cuando las familias o los cuidadores están excluidos del acceso a los recursos y los medios de garantizar su medio de vida, por ejemplo, como resultado de su estado de salud, como el VIH/SIDA, o porque pertenecen a un grupo minoritario, tienen discapacidades, son refugiados o están desplazados, probablemente se menoscabará el ejercicio del derecho a la alimentación de sus hijos. Si los niños y sus familias no pueden gozar del derecho a la alimentación con los medios que tienen a su disposición, debe prestárseles apoyo, por ejemplo, con programas de alimentación escolar o ayuda alimentaria en el caso de desastres naturales o de otro orden. Los alimentos entregados con ese tipo de apoyo deben satisfacer las necesidades de la dieta de los niños.

La falta de garantía del derecho a la alimentación de los niños puede tener también consecuencias sociales. Por ejemplo, el hambre suele hacer que los niños sean más vulnerables al trabajo infantil,

incluidas las peores forma de trabajo infantil, como la esclavitud infantil, la prostitución infantil o el reclutamiento de niños soldados. El hambre obliga además a los niños a abandonar la escuela por cuanto tienen que trabajar para obtener alimentos o porque el hambre los priva de su fuerza física y mental para asistir a la escuela.

La Convención sobre los Derechos del Niño protege el derecho del niño a la alimentación en el contexto del derecho a la vida, la supervivencia y el desarrollo, a la salud, a la nutrición y a un nivel adecuado de vida.

III. ¿CUÁLES SON LAS OBLIGACIONES DE LOS ESTADOS Y LAS RESPONSABILIDADES DE OTROS?

Los Estados tienen la obligación primordial de proteger y promover los derechos humanos. Las obligaciones de derechos humanos están definidas y garantizadas por el derecho internacional consuetudinario y los tratados internacionales de derechos humanos, que crean para los Estados que los han ratificado obligaciones vinculantes de hacer efectivos esos derechos. En varias constituciones nacionales se reconoce también el derecho a la alimentación y las obligaciones correspondientes del Estado.

A. Tres tipos de obligaciones

Las obligaciones de los Estados con respecto al derecho a la alimentación se expresan diferentemente de un instrumento a otro. No obstante, en general, corresponden a tres categorías, a saber, las obligaciones de respetar, proteger y cumplir.

La obligación de respetar el derecho a la alimentación

Los Estados tienen que respetar el acceso existente de las personas a los alimentos y los medios de obtener alimentos. Esto significa que toda medida que dé como resultado impedir el acceso a los alimentos, por ejemplo, denegar la asistencia alimentaria a los opositores políticos, está prohibida. Los Estados no pueden suspender la legislación o las políticas que den a las personas acceso a los alimentos (la legislación de bienestar social, los programas relacionados con la nutrición), a menos que se justifique plenamente. Los Estados deben garantizar que las instituciones públicas, incluidas las empresas administradas por el Estado o los militares, no menoscaben el acceso de las personas a los alimentos, por ejemplo, mediante la contaminación o la destrucción de tierras agrícolas o con

los desalojos forzados. Los Estados deben examinar además periódicamente sus políticas y programas nacionales relacionados con los alimentos para garantizar que respeten efectivamente la igualdad del derecho de todos a la alimentación.

La obligación de proteger el derecho a la alimentación

Los Estados tienen que proteger el ejercicio por las personas de su derecho a la alimentación contra las violaciones por terceras partes (por ejemplo, otros individuos, grupos, empresas privadas u otras entidades). Los Estados deben impedir que terceras partes destruyan las fuentes de alimentación, por ejemplo, mediante la contaminación de la tierra, el agua y el aire con productos industriales o agrícolas nocivos o la destrucción de las tierras ancestrales de los pueblos indígenas con el objeto de despejar el camino para minas, represas, carreteras o la agroindustria. La obligación de proteger incluye además garantizar que los alimentos que lleguen al mercado sean seguros y nutritivos. Los Estados, por consiguiente, deben establecer y aplicar normas de calidad y seguridad de los alimentos, y garantizar prácticas justas e iguales en el mercado. Además los Estados deben adoptar las medidas legislativas y de otro orden necesarias para proteger a las personas, especialmente los niños, de la publicidad y las promociones de alimentos que no sean sanos con el fin de apoyar los esfuerzos de los padres y de los profesionales de la salud por estimular pautas más sanas de comida y de ejercicio físico. Un Estado debe tener además en cuenta sus obligaciones jurídicas internacionales con respecto al derecho a la alimentación al concertar acuerdos con otros Estados o con organizaciones internacionales.

La obligación de cumplir el derecho a la alimentación

La obligación de cumplir incorpora tanto una obligación de facilitar como una obligación de suministrar. La obligación de cumplir (facilitar) significa que los Estados deben ser proactivos para reforzar el acceso de las personas a los recursos y a los medios de asegurar su medio de vida, y el derecho de usarlos, incluida la salud alimentaria. Entre las medidas típicas se incluyen la aplicación de programas de reforma agraria o de reglamentos relativos a un ingreso mínimo. Al adoptar políticas alimentarias es necesario que los gobiernos equilibren además cuidadosamente la inversión en cultivos para la exportación con el apoyo del cultivo de alimentos para el consumo interno. Otras medidas posibles consisten en aplicar y mejorar programas de alimentación y nutrición y asegurar que los proyectos de desarrollo consideren la nutrición. Para facilitar la plena realización del derecho a la alimentación es necesario que los Estados informen a la población acerca de sus

derechos humanos y refuercen su capacidad para participar en los procesos y en la adopción de decisiones al respecto.

Cuando las personas o los grupos no pueden, por razones que escapan a su control, ejercer el derecho a la alimentación por los medios a su alcance, los Estados tienen la obligación de cumplir (suministrar), por ejemplo, mediante la prestación de asistencia alimentaria o la garantía de redes de seguridad social para los más desvalidos y para las víctimas de desastres naturales o de otro orden.

Según el primer Relator Especial sobre el derecho a la alimentación, para cumplir plenamente sus obligaciones respecto del derecho a la alimentación los Estados deben además respetar, proteger y apoyar el cumplimiento del derecho a la alimentación de las personas que viven en otros territorios. Esto implica que los Estados tienen que garantizar que sus propios ciudadanos, así como otros terceros sujetos a su jurisdicción, como las empresas privadas, no violen el derecho a la alimentación en otros países.

B. Obligaciones graduales e inmediatas

Realización gradual

Algunos tratados y constituciones nacionales permiten que los Estados logren la plena realización del derecho a la alimentación gradualmente. Por ejemplo, el artículo 2 1) del Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales dispone lo siguiente:

Cada uno de los Estados partes en el presente Pacto se compromete a adoptar medidas, tanto por separado como mediante la asistencia y la cooperación internacionales, especialmente económicas y técnicas, hasta el máximo de los recursos de que disponga, para lograr progresivamente, por todos los medios apropiados, inclusive en particular la adopción de medidas legislativas, la plena efectividad de los derechos aquí reconocidos.

Este es un reconocimiento implícito de que los Estados pueden tener limitaciones de recursos y que pueden tardar en cumplir plenamente las obligaciones relativas al derecho a la alimentación. No obstante, esto no significa que los Estados no necesitan hacer nada mientras no tengan recursos suficientes. Por el contrario, significa que los Estados deben formular inmediatamente un plan para lograr la plena realización del derecho a la alimentación, y demostrar que están haciendo todo lo posible, utilizando todos los recursos disponibles, para respetar, proteger y cumplir mejor el derecho a la alimentación.

Obligaciones de efecto inmediato

Si bien algunos aspectos del derecho a la alimentación están sujetos a la realización gradual, otras obligaciones del Estado tienen efecto inmediato. A continuación se enuncian cuatro categorías de obligaciones de efecto inmediato con arreglo al Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales.

a) La eliminación de la discriminación

Los Estados deben prohibir inmediatamente la discriminación en el acceso a la alimentación y a los recursos conexos en razón de la raza, el color, el idioma, la edad, la religión, la opinión política o de otro orden, el origen nacional o social, la propiedad, el nacimiento, la discapacidad u otras condiciones, y adoptar medidas para erradicar la discriminación por esos motivos.

b) Obligación de “adoptar medidas”

Como se mencionó anteriormente en relación con la obligación de hacer efectivo el ejercicio del derecho en forma gradual, no se permite que los Estados se queden inactivos, sino que han de hacer esfuerzos constantes por mejorar el ejercicio del derecho a la alimentación. Esto significa que, si bien puede lograrse gradualmente la plena realización del derecho a la alimentación, deben adoptarse medidas para lograr ese objetivo en un plazo razonable. Esas medidas deben ser deliberadas, concretas y orientadas lo más claramente posible, con todos los medios y recursos apropiados. Ejemplos de esas medidas son:

- Evaluar el estado del ejercicio del derecho a la alimentación, incluso velando por contar con mecanismos adecuados para recolectar y evaluar los datos pertinentes y desagregados en forma apropiada;
- Formular estrategias y planes, incorporar indicadores, hitos y metas con plazos, que se puedan lograr y estar encaminados a evaluar los progresos en el ejercicio del derecho a la alimentación.
- Aprobar leyes y políticas necesarias para la realización del ejercicio del derecho a la alimentación o revisar las leyes y normas que puedan afectarlo negativamente;
- Establecer los mecanismos institucionales necesarios para coordinar esfuerzos multisectoriales encaminados a hacer posible el ejercicio del derecho a la alimentación;
- Vigilar periódicamente los progresos hechos hacia la realización del derecho a la alimentación;

- Establecer mecanismos de recursos que puedan poner remedio a las violaciones del derecho a la alimentación.

c) Prohibición de las medidas regresivas

Los Estados no pueden permitir que el nivel existente de ejercicio del derecho a la alimentación se deteriore a menos que haya fundadas circunstancias. Por ejemplo, retirar sin justificación los servicios existentes fundamentales para los pequeños propietarios, como los servicios de extensión o el apoyo al acceso a los recursos productivos, puede constituir una medida regresiva. Para justificarlo un Estado tendría que demostrar que adoptó la medida solo después de haber considerado detenidamente todas las posibilidades, evaluar los efectos y utilizar plenamente el máximo de los recursos disponibles.

d) Protección del nivel esencial mínimo del derecho a la alimentación

Con arreglo al Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales hay obligaciones que se considera que tienen efecto inmediato de cumplir los niveles esenciales y mínimos de cada uno de los derechos, incluido el derecho a la alimentación. Se llaman obligaciones básicas mínimas. Respecto del derecho a la alimentación los Estados tienen que garantizar la satisfacción al menos del nivel mínimo esencial para proteger del hambre, incluso en tiempos de desastres naturales o de otro orden⁴¹. Si un Estado deja de cumplir esas obligaciones como consecuencia de limitaciones de recursos, debe demostrar que ha hecho todo lo posible por utilizar todos los recursos disponibles para satisfacer, como cuestión prioritaria, esas obligaciones básicas. Aunque los recursos con que cuente sean claramente inadecuados, el gobierno debe introducir programas de bajo costo y orientados concretamente a ayudar a los que más lo necesitan de manera que sus recursos limitados se aprovechen de manera eficiente y efectiva.

C. Obligaciones con dimensiones internacionales

Un Estado tiene la responsabilidad principal de respetar, proteger y cumplir el derecho a la alimentación del pueblo que habita dentro de sus fronteras. No obstante, en un mundo globalizado, las causas estructurales de la seguridad alimentaria tienen dimensiones internacionales que escapan del control de un Estado. Por ejemplo, el comercio internacional de productos alimenticios hace que los precios de los alimentos dependan cada vez más del mercado internacional, los efectos del cambio climático afectan la capacidad de la población para producir alimentos, y la cooperación internacional para el desarrollo puede afectar negativamente el derecho a la alimentación de grupos

marginados cuando no se integra una perspectiva de derechos humanos. Con el objeto de hacer frente a esas causas se requieren esfuerzos coordinados entre los Estados.

Con arreglo al Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, los Estados tienen la obligación de adoptar medidas para hacer efectivo el ejercicio de los derechos en él reconocidos, incluido el derecho a la alimentación, tanto individualmente como mediante la asistencia y la cooperación internacionales (art. 2). El artículo 11 2) del Pacto obliga concretamente a los Estados partes a adoptar medidas, incluso mediante la cooperación internacional, para mejorar los métodos de producción, conservación y distribución de los alimentos y asegurar una distribución equitativa de los alimentos mundiales. El papel de la asistencia y la cooperación internacionales se refleja además en otros instrumentos jurídicos y documentos normativos, como la Carta de las Naciones Unidas (Arts. 1 3), 55 y 56), la Declaración Universal de Derechos Humanos (arts.22 y 28), la Convención sobre los Derechos del Niño (arts. 4, 24 y 27), la Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad (art. 32) y la Declaración de Roma de la Cumbre Mundial sobre la Alimentación.

La cooperación internacional no sustituye las obligaciones nacionales. No obstante, si un Estado no puede adoptar medidas efectivas respecto del derecho a la alimentación por cuenta propia, debe procurar activamente la asistencia necesaria de otros Estados o coordinar en la medida necesaria con otros Estados para hacer frente a los obstáculos del ejercicio del derecho a la alimentación que tengan dimensiones transfronterizas. Además, los Estados deben abstenerse de adoptar medidas que menoscaben el ejercicio del derecho a la alimentación en otros países, y adoptar medidas por medio de la asistencia y la cooperación internacionales para permitir que otros Estados cumplan sus obligaciones respecto del derecho a la alimentación. A este respecto, los Estados deben velar por que se preste la debida atención a la protección y promoción del derecho a la alimentación al concertar acuerdos internacionales o al adoptar medidas internas que tengan efectos extraterritoriales.

D. Las responsabilidades de otros

La obligación de un Estado de proteger los derechos humanos incluye garantizar que otros actores no estatales no los violen. Además, se intensifica el debate acerca de la medida en que otros actores de la sociedad —individuos, organizaciones intergubernamentales y no gubernamentales y empresas— tienen responsabilidad con respecto a la promoción y protección de los derechos

humanos. En una época de globalización e interdependencia cada vez mayor, las responsabilidades de los Estados con respecto a los habitantes de otros países, así como de otros actores, como las organizaciones internacionales y las empresas transnacionales, han sido objeto de debate.

Organizaciones intergubernamentales

De acuerdo con la Carta uno de los propósitos de las Naciones Unidas es promover el respeto de los derechos humanos, y los tratados internacionales de derechos humanos asignan una función particular a los órganos y organismos especializados de las Naciones Unidas en su cumplimiento. La Asamblea General de las Naciones Unidas y el Consejo de Derechos Humanos han pedido a todas las organizaciones internacionales, incluidos el Banco Mundial y el Fondo Monetario Internacional, “que promuevan políticas y proyectos que tengan una repercusión positiva en el derecho a la alimentación, que garanticen que los asociados respeten el derecho a la alimentación cuando ejecuten proyectos comunes, que apoyen las estrategias de los Estados Miembros que tienen por objeto hacer realidad el derecho a la alimentación y que eviten toda medida que pueda tener alguna consecuencia negativa en la realización del derecho a la alimentación”.

Muchas organizaciones internacionales tienen responsabilidad con respecto al ejercicio efectivo del derecho a la alimentación. A solicitud de sus Estados miembros, y dentro de su mandato y especialidad, apoyan a los Estados miembros en el ejercicio del derecho a la alimentación. Por ejemplo, la FAO apoya el ejercicio del derecho a la alimentación con sus conocimientos especializados de alimentación y agricultura. El Programa Mundial de Alimentos y la Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados desempeñan también un papel importante en el contexto del socorro en casos de desastre y de la asistencia humanitaria en las emergencias.

El sector privado, incluidas las empresas transnacionales

Las actividades de las empresas privadas tienen un efecto sustancial sobre el ejercicio del derecho de las personas a la alimentación. En comparación con la educación o la salud, por ejemplo, el sector privado desempeña una función significativamente mayor que el sector público cuando se trata de la alimentación. La mayor parte de los alimentos son producidos, procesados, distribuidos y comercializados a través de las fronteras por entidades privadas. Esto significa que corresponde al sector privado una función importante en la garantía y el mejoramiento de la salud alimentaria. Al mismo tiempo, las empresas privadas pueden afectar negativamente el ejercicio del derecho de las

personas a la alimentación. Por ejemplo, si las grandes empresas gozan de una ventaja desproporcionada en la competencia por la tierra, los recursos o el acceso al mercado, esto puede marginar a los productores y vendedores de alimentos en pequeña escala y, como resultado, menoscabar su seguridad alimentaria. Al vender alimentos inseguros o al comercializar alimentos con información engañosa las empresas productoras de alimentos pueden menoscabar el acceso de las personas a la alimentación adecuada.

Las actividades comerciales que pueden tener un efecto sobre el ejercicio del derecho de las personas a la alimentación no están limitadas solamente a las empresas productoras de alimentos y la agroindustria. Por una parte, al respetar las normas laborales aplicables en el país, como los salarios mínimos, las empresas dan empleo que permite que los trabajadores se alimenten ellos y sus familias. Por otra parte, diversos tipos de empresas, incluidas las industrias extractivas o pesadas, pueden menoscabar los medios de las personas para obtener alimentos al contaminar las fuentes de tierra y agua o al desalojar a comunidades agrícolas, pesqueras o nómades de sus tierras y de su agua sin garantías de ningún tipo. La especulación descontrolada en alimentos y recursos productivos necesarios para la producción de alimentos puede provocar el aumento del precio de los alimentos.

En derecho internacional los Estados tienen la obligación de proteger a las personas que viven bajo su jurisdicción contra los abusos de derechos humanos de los actores no estatales, incluidos los abusos de las empresas. Si bien los tratados internacionales no se refieren directamente a las obligaciones del sector privado en materia de derechos humanos, se reconoce cada vez más, incluso en el Consejo de Derechos Humanos y en los instrumentos regionales e internacionales no vinculantes, que las empresas mismas tienen una responsabilidad respecto de los derechos humanos, incluido el derecho a la alimentación. Esto significa que las empresas y otros actores no estatales no deben obstaculizar el ejercicio de los derechos humanos y que es necesario que las víctimas cuenten con recursos efectivos en caso de sufrir daños. El primer Relator Especial sobre el derecho a la alimentación recomendó que las empresas transnacionales respetaran por lo menos el derecho a la alimentación en todas sus actividades y evitaran la complicidad en violaciones del derecho a la alimentación cometidas por otros.

IV. ¿CÓMO SE PUEDE APLICAR EL DERECHO A LA ALIMENTACIÓN?

Las formas más apropiadas de poner en práctica el ejercicio del derecho a la alimentación adecuada variarán de un país a otro y todo Estado tendrá un margen de discreción al escoger sus propios criterios. No obstante, cada Estado que se ha comprometido a hacer realidad el derecho a la alimentación debe adoptar medidas inmediatas para hacer realidad el derecho a la alimentación de todos lo antes posible. A continuación figuran algunas medidas fundamentales que pueden adoptar los Estados. Se puede hallar mayor orientación, por ejemplo, en la Observación general N° 12 del Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, sobre el derecho a la alimentación adecuada, y en las Directrices del derecho a la alimentación, de la FAO.

A. Aplicación en el plano nacional

Estrategia nacional

El ejercicio del derecho a la alimentación adecuada requerirá la adopción de una estrategia nacional para garantizar la seguridad alimentaria y la nutrición de todos sobre la base de los principios de derechos humanos que definen los objetivos y la formulación de políticas y los hitos correspondientes. Estos son algunos criterios que una estrategia de este tipo debe reunir:

- a) Su formulación y aplicación deben ajustarse a principios de derechos humanos, como la responsabilidad, la transparencia y la participación.
- b) Debe basarse en la determinación sistemática de medidas y actividades políticas derivadas del contenido normativo del derecho a una alimentación adecuada y en relación con las correspondientes obligaciones del Estado.
- c) Debe prestar especial atención a prevenir y a eliminar la discriminación en cuanto al acceso a los alimentos, los recursos alimenticios y las necesidades de los grupos marginados de la población. Esto requiere un análisis sistemático de los datos desagregados sobre la inseguridad alimentaria, la vulnerabilidad y el estado de la nutrición de los diferentes grupos de la sociedad.
- d) Debe referirse a todos los aspectos del sistema alimentario, incluidas la producción, la elaboración, la distribución, la comercialización y el consumo, así como a otras esferas pertinentes, como la salud, el agua y el saneamiento, la educación, el empleo, la seguridad social y el acceso a la información.
- e) Debe determinar claramente las responsabilidades y el marco temporal de aplicación de las medidas necesarias.
- f) Debe definir los mecanismos institucionales, incluida la coordinación entre los ministerios y las autoridades regionales y locales.

- g) Debe identificar los recursos disponibles para cumplir los objetivos y la manera de aprovecharlos más eficaz en función de los costos, incluso en épocas de severas restricciones de recursos.
- h) Debe determinar las medidas para garantizar que las actividades de los actores no estatales sean conformes con el derecho a la alimentación.

Marco jurídico

El marco jurídico e institucional nacional es decisivo para el ejercicio del derecho a la alimentación. Muchos países han incluido el derecho a la alimentación en sus constituciones, ya sea especialmente o como parte de las disposiciones sobre el derecho a un nivel adecuado de vida⁴⁹. Varios países están preparando una ley marco sobre el derecho a la alimentación. Esto es útil para detallar una disposición constitucional, aclarar los derechos y las obligaciones, así como abundar en las funciones y la coordinación institucionales para hacer efectivo el derecho a la alimentación. Puede prever además recursos respecto de los casos de violaciones del derecho a la alimentación y reforzar los mandatos de las instituciones nacionales de derechos humanos. El marco jurídico de la coordinación institucional es particularmente importante en cuanto al derecho a la alimentación, a cuyo respecto las responsabilidades típicamente exceden del mandato de todos los ministerios sectoriales. La legislación sectorial también es importante porque regula el entorno económico en que las personas pueden o no estar en condiciones de alimentarse con dignidad, lo adecuado de los alimentos comercializados y vendidos, la forma en que los mercados funcionan, el acceso a los recursos naturales, y las condiciones del apoyo del Estado. Debe revisarse de manera de garantizar que nada obstaculice la capacidad de las personas para alimentarse a sí mismas ni su derecho a la asistencia social.

Instituciones

Puede ser necesario además reformar y mejorar las instituciones públicas pertinentes al ejercicio efectivo del derecho a la alimentación adecuada. Los Estados deben asegurarse de que los mecanismos intersectoriales coordinados necesarios para la aplicación, la supervisión y la evaluación concertadas de las políticas, los planes y los programas estén vigentes. Algunos Estados han establecido una institución especial para supervisar y coordinar el ejercicio en la práctica del derecho a la alimentación o la seguridad alimentaria y la nutrición. Esos mecanismos e instituciones deben prever la participación plena y transparente de todos sus interesados, en particular de los representantes de los grupos más afectados por la inseguridad alimentaria.

Las instituciones nacionales de derechos humanos, como las comisiones nacionales de derechos humanos y los defensores de derechos humanos, también pueden tener el mandato de promover y proteger la realización del derecho a la alimentación. Entre sus funciones se incluyen la supervisión del ejercicio efectivo de los derechos humanos, el asesoramiento del gobierno y las recomendaciones normativas o de cambios legislativos, la tramitación de denuncias, la realización de investigaciones, la garantía de la ratificación y aplicación de los tratados internacionales de derechos humanos, y la capacitación y la educación pública.

Supervisión

La supervisión es una parte esencial del esfuerzo para hacer realidad el ejercicio del derecho a la alimentación. Durante la aplicación de las estrategias nacionales sobre el derecho a la alimentación, el proceso de supervisión permite a los gobiernos y a otros interesados evaluar los efectos de las medidas legislativas, políticas y programáticas sobre el ejercicio del derecho a la alimentación, seguir y evaluar los logros en la realización progresiva del derecho, identificar los problemas y obstáculos que la afectan, y facilitar las medidas correctivas.

Con el fin de supervisar la aplicación en la práctica del derecho a la alimentación, los Estados deben fijar hitos verificables que se han de lograr en los plazos corto, mediano y largo, y preparar un conjunto de indicadores. Además, a fin de aumentar al máximo su eficacia, es necesario que el proceso de supervisión se base en los principios de derechos humanos. Por ejemplo, la recolección de información, la gestión, el análisis, la interpretación y la difusión deben ser transparentes y hacerse con la participación de muy diversos interesados, en particular los grupos y personas más afectados por la inseguridad alimentaria y los más marginados.

Se pueden adoptar diversas medidas para supervisar el ejercicio del derecho a la alimentación. Las revisiones de la política, los presupuestos o el gasto público y los mecanismos públicos de supervisión (por ejemplo, la inspección de la seguridad de los alimentos, las encuestas de situación nutricional y la inscripción de tierras) son mecanismos administrativos importantes con tal objeto. Las evaluaciones de diverso tipo, como las evaluaciones de los efectos, constituyen una manera de que los dirigentes políticos prevean los efectos probables de una política proyectada sobre el ejercicio del derecho a la alimentación y posteriormente para revisar su efecto real. Además de la autosupervisión del gobierno, la supervisión realizada por las instituciones nacionales de derechos humanos y las organizaciones de la sociedad civil contribuye también a velar por la responsabilidad

del gobierno respecto del ejercicio del derecho a la alimentación, incluida la supervisión de violaciones individuales.

Recursos

Toda persona o grupo víctima de una violación del derecho a la alimentación adecuada debe tener acceso a recursos judiciales efectivos u otros recursos pertinentes. Todas las víctimas de ese tipo de violaciones tienen derecho a una reparación adecuada que puede asumir la forma de restitución, compensación, satisfacción y garantías de que no se repetirán. Entre los mecanismos de recursos se pueden incluir los tribunales, tribunales administrativos, mecanismos de denuncia por conducto de procedimientos administrativos, y mecanismos de denuncia puestos a disposición de las víctimas por las instituciones nacionales de derechos humanos.

En la mayoría de los países los tribunales, incluidas las cortes supremas y las cortes constitucionales, salvaguardan los derechos humanos y ofrecen recursos con respecto a las violaciones. Los tribunales internos conocen cada vez de más casos relacionados con el derecho a la alimentación. Los procedimientos judiciales pueden no ser la manera más fácil de buscar una solución, porque pueden consumir mucho tiempo, ser costosos y de difícil acceso para las personas (por ejemplo, al requerir un alto nivel de conocimientos jurídicos y fijar criterios estrictos de elegibilidad para la presentación de las causas). No obstante, el poder judicial suele ser el garante último de los derechos humanos de un país, incluido el derecho a la alimentación, y desempeña un papel fundamental en su protección.

Otros mecanismos de recursos podrían constituir soluciones menos costosas, más expeditas, más simples y más accesibles que las actuaciones judiciales formales.

Cuando la causa de una violación del derecho a la alimentación está constituida por decisiones, medidas y omisiones administrativas la reparación podría darse por medio de procedimientos de revisión administrativa. Por ejemplo, si una persona tiene derecho a ciertos beneficios en virtud de un programa de seguridad alimentaria o nutricional pero esos beneficios no se otorgan o se hace de manera que no se ajusta a los criterios establecidos (por ejemplo, cantidad o calidad de los alimentos u otros beneficios distribuidos), la persona puede presentar una denuncia ante un mecanismo de revisión administrativa. En muchos sistemas nacionales los procedimientos de revisión administrativa deben estar agotados antes de que se pueda recurrir a las actuaciones judiciales.

Cuando las instituciones nacionales de derechos humanos tienen competencia para aceptar denuncias individuales pueden desempeñar un papel importante en la investigación de supuestas violaciones y en facilitar que se les ponga remedio. Si bien sus recomendaciones no suelen tener una vinculación jurídica, esas instituciones frecuentemente tienen mandato para dar seguimiento a sus recomendaciones, por ejemplo, exigiendo a las autoridades competentes que suministren información en cuanto a si se aceptó la recomendación y las medidas correctivas que se adoptaron. Las instituciones pueden sugerir además remedios respecto no solo de las circunstancias de una causa que tienen ante sí, sino además respecto de cuestiones sistemáticas más generales que afectan el derecho a la alimentación. Algunas instituciones nacionales de derechos humanos pueden litigar ante los tribunales sobre la base de denuncias individuales que hayan recibido.

B. Supervisión y responsabilidad regional e internacional

Si bien la aplicación en el plano nacional del derecho a la alimentación es la más importante hay mecanismos regionales e internacionales de responsabilidad complementarios de los mecanismos nacionales.

Mecanismos regionales de derechos humanos

Los mecanismos que supervisan la aplicación de los tratados regionales de derechos humanos, como la Comisión Africana de Derechos Humanos y de los Pueblos, desempeñan un papel importante en la protección del derecho a la alimentación. La Corte Interamericana de Derechos Humanos, otro órgano regional de supervisión de los derechos humanos, ha reconocido la violación del derecho a la alimentación mediante la interpretación de otros derechos pertinentes, como el derecho a la vida, y ha previsto formas de remediar esas violaciones.

Órganos de tratados de las Naciones Unidas

Los tratados básicos de derechos humanos de las Naciones Unidas han establecido comités compuestos de expertos independientes para supervisar la aplicación de los tratados por los Estados que los han ratificado. Se suele mencionar a esos comités como órganos de tratados.

Los órganos de tratados examinan periódicamente informes presentados por los Estados que han ratificado los tratados correspondientes, junto con informes paralelos presentados por ONG, organizaciones internacionales y otras fuentes, y entablan diálogos públicos con los representantes del Estado parte a fin de mejorar el cumplimiento por los Estados de las obligaciones que derivan de los tratados. Al terminar esos exámenes los órganos de tratados formulan observaciones finales,

en que se reconocen los progresos hechos por los Estados partes, se determinan los problemas que enfrentan y se formulan recomendaciones para el siguiente período de presentación de informes.

Además, la mayoría de los órganos de tratados puede recibir denuncias de personas o grupos y formular recomendaciones a los Estados interesados. Con respecto al Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, que no contó con un mecanismo de denuncias individuales durante largo tiempo, la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó el Protocolo Facultativo del Pacto en diciembre de 2008. Una vez vigente ese Protocolo Facultativo constituirá otro medio para que las personas presenten denuncias en relación con el derecho a la alimentación de conformidad con el Pacto. Otros órganos de tratados pueden aceptar también denuncias individuales en relación con el derecho a la alimentación en cuanto corresponda al ámbito del tratado correspondiente, como el derecho a la vida y el derecho a la protección de tratos crueles o inhumanos con arreglo al Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos, la Convención contra la Tortura y Otros Tratos o Penas Crueles, Inhumanos o Degradantes o los derechos de la mujer a la nutrición con arreglo a la Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer.

Además, el Comité para la Eliminación de la Discriminación contra la Mujer, el Comité contra la Tortura, el Comité de los derechos de las personas con discapacidad y, cuando el Protocolo Facultativo entre en vigor, el Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales podrán, por iniciativa propia, iniciar investigaciones si han recibido información fidedigna con indicaciones fundamentadas de violaciones graves, groseras o sistemáticas de los tratados pertinentes. Solo se podrán iniciar investigaciones si los Estados han aceptado la competencia del comité pertinente para hacer esas investigaciones.

Finalmente, cada órgano de tratado formula observaciones generales o recomendaciones generales en que se articulan los derechos y obligaciones previstos en el tratado que supervisa. En esas observaciones generales los órganos de tratado dan además orientación respecto de la forma de aplicar en la práctica cada derecho o aclaran la forma en que ciertos derechos son pertinentes a algunos temas o algunos grupos. La observación general fundamental con respecto al derecho a la alimentación es la Observación general N° 12 (1999) del Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, sobre el derecho a la alimentación adecuada.

Véase mayor información acerca de las funciones de los órganos de supervisión de tratados, por ejemplo, en ACNUDH, Folleto informativo N° 30, El sistema de tratados de derechos humanos de las Naciones Unidas: Introducción a los tratados de derechos humanos básicos y los órganos creados en virtud de tratados.

El Relator Especial sobre el derecho a la alimentación

Los “procedimientos especiales” son los mecanismos establecidos inicialmente por la Comisión de Derechos Humanos a los que confirió un mandato, de los cuales se hizo cargo posteriormente el Consejo de Derechos Humanos, para referirse a asuntos de interés en todas partes del mundo. Aunque los mandatos conferidos a los mecanismos de procedimientos especiales difieren, suelen supervisar, examinar e informar públicamente acerca de la situación de los derechos humanos en determinados países o respecto de temas importantes de derechos humanos a escala mundial. En 2000 la Comisión de Derechos Humanos designó un Relator Especial sobre el derecho a la alimentación. El primer Relator Especial sobre el derecho a la alimentación completó su mandato en 2008, y un segundo titular se ha hecho cargo ahora del mandato

Los principales métodos de trabajo del Relator Especial sobre el derecho a la alimentación son:

- La presentación de informes anuales sobre el derecho a la alimentación al Consejo de Derechos Humanos y la Asamblea General de las Naciones Unidas. En esos informes anuales el Relator Especial suele examinar las consecuencias del derecho a la alimentación respecto de temas o grupos determinados. Además, ocasional-

mente se confiere mandato al Relator Especial para presentar informes temáticos. Por ejemplo, en 2008 el segundo Relator Especial presentó al Consejo de Derechos Humanos un informe temático sobre la crisis alimentaria mundial.

- Misiones para examinar el derecho a la alimentación en un país y proponer recomendaciones a fin de mejorar la situación. Esas visitas normalmente incluyen reuniones con representantes del gobierno, representantes de la sociedad civil, organizaciones internacionales y misiones diplomáticas en el país. Los informes consiguientes se presentan al Consejo de Derechos Humanos.

- Comunicaciones con los gobiernos acerca de supuestas violaciones del derecho a la alimentación enviadas al Relator Especial por personas o grupos. Esas comunicaciones pueden tener diversas formas, incluidos llamamientos urgentes y cartas de denuncia.

El Relator Especial sobre el derecho a la alimentación se ocupa además en los informes anuales de diversas cuestiones especiales, incluso, hasta ahora, la posibilidad de recurrir a los tribunales para hacer valer el derecho a la alimentación, la importancia de la protección del derecho a la alimentación en tiempos de conflicto armado y en una era de globalización, los vínculos entre el derecho a la alimentación y la liberalización del comercio, las consecuencias del derecho a la alimentación para la ayuda alimentaria, la importancia de la soberanía alimentaria y la reforma agraria, y los vínculos entre el derecho a la alimentación y el acceso al agua. Recientemente el Relator Especial ha dado orientación y ha examinado las respuestas a la crisis mundial de la seguridad alimentaria. El Relator Especial presta especial atención además al derecho a la alimentación de los grupos más marginados, incluidos los niños, las mujeres y los pueblos indígenas. El Relator Especial trabaja en estrecha colaboración con gobiernos, organismos de las Naciones Unidas, ONG y otras organizaciones de la sociedad civil.

Entre 2000 y 2007 el primer Relator Especial visitó Bangladesh, Bolivia (Estado Plurinacional de), el Brasil, Cuba, Etiopía, Guatemala, el Líbano, Mongolia, el Níger y el territorio palestino ocupado. En 2008 su sucesor visitó la Organización Mundial del Comercio y en 2009 visitó Benin, el Brasil, Guatemala y Nicaragua. En sus informes sobre las misiones el Relator Especial formula recomendaciones a los países para ayudarlos a hacer efectivo el derecho a la alimentación de su población.

Adicionalmente otros varios titulares de mandatos de procedimientos especiales han hecho conocer sus preocupaciones con respecto al derecho a la alimentación, incluidos los relatores especiales sobre la vivienda adecuada, la salud, los migrantes, los pueblos indígenas y los derechos humanos y la lucha contra el terrorismo, así como el Experto independiente sobre los efectos de la deuda externa y el Representante del Secretario General sobre las personas internamente desplazadas. Los relatores especiales sobre las situaciones de derechos humanos en algunos países han expresado además preocupaciones conexas.

Se puede hallar mayor información sobre el papel de los relatores especiales en el Folleto informativo N° 27 del ACNUDH.

Examen periódico universal del Consejo de Derechos Humanos

En 2006 la Asamblea General decidió que el Consejo de Derechos Humanos hiciera un examen periódico universal del cumplimiento por cada uno de los Estados Miembros de las Naciones Unidas de sus obligaciones y compromisos de derechos humanos⁵⁷. Se examina cada país cada cuatro años. Las cuestiones relativas al derecho a la alimentación se han tratado en la documentación de antecedentes, incluida información preparada por el Estado interesado, que puede asumir la forma de un informe nacional, y los informes preparados por el ACNUDH, una recopilación de información de las Naciones Unidas y un resumen de las aportaciones de los interesados. El examen periódico universal tiene lugar en un Grupo de Trabajo del Consejo de Derechos Humanos mediante un diálogo interactivo público entre los Estados Miembros de las Naciones Unidas.

En los exámenes de 80 Estados hechos durante los primeros cinco períodos de sesiones de ese Grupo de Trabajo en 2008 y 2009 se ha incluido información relativa al mejoramiento de la distribución de alimentos con miras a lograr los Objetivos de Desarrollo del Milenio y a intensificar los esfuerzos por garantizar el derecho a la alimentación.

El Comité de Seguridad Alimentaria Mundial, de la FAO

El Comité de Seguridad Alimentaria Mundial tiene como anfitrión a la FAO y funciona como el foro del sistema de las Naciones Unidas para examinar y dar seguimiento a las normas relativas a la seguridad alimentaria mundial, incluida la producción de alimentos y el acceso físico y económico a los alimentos. El Comité da seguimiento a las cumbres mundiales sobre los alimentos y recibe informes nacionales sobre la marcha de los trabajos respecto de los compromisos contraídos en el Plan de Acción aprobado en la Cumbre Mundial sobre la Alimentación de 1996, que contiene un objetivo específico respecto de la realización progresiva del derecho a la alimentación (objetivo 7.4). El Comité supervisa además las negociaciones de las Directrices del derecho a la alimentación, y los Estados miembros pueden informar además acerca de su aplicación y su experiencia al respecto en los procedimientos existentes del Comité. En el momento de prepararse el presente informe se encuentran en marcha negociaciones acerca de su reforma para reforzarlo como foro global para la seguridad alimentaria mundial.

Derecho a la salud

«La salud no lo es todo, pero sin ella todo lo demás es nada». “La salud es nuestro bien más preciado”

La salud tiene una importancia vital para todos los seres humanos. Una persona con mala salud no podrá estudiar o trabajar adecuadamente y no podrá disfrutar completamente de su vida. Por lo tanto, el derecho a la salud constituye un derecho fundamental de todos los seres humanos.

Principales características del derecho a la salud

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no consiste únicamente en la ausencia de enfermedad o discapacidad («Constitución de la Organización Mundial de la Salud», aprobada en 1946).

El derecho a la salud, por lo tanto, está estrechamente ligado a otros derechos humanos fundamentales y su materialización depende de la realización de estos otros, especialmente el derecho a al agua (que incluye el derecho al acceso al agua potable y a saneamiento adecuado) y el derecho a la alimentación.

El derecho a la salud otorga a las personas el derecho a acceder a los servicios de cuidado médico. Sin embargo, el derecho a la salud no significa el derecho a estar sano. El derecho a tener buena salud supondría que los países deberían asegurar una buena salud a todas las personas (obligación de resultado). Esta hipótesis es inconcebible en la medida en que una buena salud depende, principalmente, de factores biológicos y socioeconómicos que son independientes de la voluntad de los países o de las personas.

El derecho a la salud obliga al Estado a garantizar a los ciudadanos la posibilidad de poder disfrutar del mejor estado de salud que posible. Esto significa que el estado de salud dependerá de cada y que el Estado deben asegurar el mismo acceso a los atención médicos al conjunto de su población (obligación de medio).

De este modo, el derecho a la salud se divide en varios derechos específicos que los países deben asegurar:

- El derecho a un sistema de protección de la salud

- El derecho a la prevención y a tratamientos preventivos para luchar contra la propagación de enfermedades
- El derecho al acceso a los medicamentos esenciales
- La promoción de la salud materna e infantil
- El derecho al acceso a los servicios de salud apropiados
- Por último, la educación y la concienciación sobre la salud

Además, la materialización del derecho a la salud supone que los países establezcan servicios de salud que estén disponibles en cualquier circunstancia, accesibles para todos, de buena calidad y aceptables (es decir, que se ajusten a la ética médica y sean respetuosos con las diferencias biológicas y culturales).

Derecho de los niños a la salud y alimentación

La alimentación garantizada es un derecho fundamental

El derecho a la alimentación es el derecho de cada hombre, mujer y niño a una alimentación garantizada, y consta de cuatro aspectos importantes:

- ✓ El alimento debe ser suficiente: es decir, suficiente para toda la población.
- ✓ El alimento debe ser accesible: cada persona debe poder obtener alimento, ya sea gracias a su producción propia (ganadería y agricultura), o gracias a un poder adquisitivo suficiente para comprar alimento.
- ✓ El acceso al alimento debe ser estable y duradero: el alimento debe estar disponible y accesible en todas las circunstancias (guerras, catástrofes naturales, etc.).
- ✓ El alimento debe ser salubre: es decir, consumible e higiénico, y en particular el agua debe ser potable.
- ✓ Una dieta equilibrada es vital para el desarrollo del niño

Los niños deben disponer de una dieta equilibrada para poder desarrollarse física e intelectualmente de manera adecuada. Es por esto por lo que el alimento debe ser suficiente y nutritivo.

Una dieta equilibrada supone un equilibrio de nutrientes, glúcidos, lípidos, sales minerales, vitaminas, fibras y de agua. Gracias a ella, las personas corren menos riesgos de malnutrición, sobrepeso e insuficiencias alimentarias.

Problemas alimentarios

Cuando las personas, y en particular los niños, relacionan la comida con el placer, a menudo olvidan la importancia nutritiva del alimento. Esto ocurre por ejemplo en países en los cuales la población jamás ha encontrado dificultades en cuanto a la cantidad o la accesibilidad a alimentos. Los restaurantes de comida rápida, las sodas azucaradas, los alimentos ricos en lípidos y glúcidos resultan entonces ser los platos favoritos de los adolescentes y de los más jóvenes.

Así, los problemas de sobrepeso son cada vez más frecuentes y constituyen una amenaza para la salud de los niños y de los adultos. Más aun, el sobrepeso aumenta de manera notable el riesgo de infarto y enfermedades cardiovasculares, así como de desarrollar enfermedades como hipertensión y alta tasa de colesterol y tener problemas de crecimiento. El sobrepeso también genera problemas de malnutrición. La absorción en cantidad excesiva de glúcidos y lípidos, y la falta de productos frescos y naturales engendran carencias nutritivas.

La sobrealimentación y la malnutrición relacionadas con el sobrepeso no solo atañen a los países desarrollados. Hoy en día, numerosos países en desarrollo se enfrentan al problema de subalimentación y de sobrepeso.

Además, más que nada en países en vías de desarrollo, muchos niños sufren de desnutrición. En efecto, muchas familias no tienen los medios o recursos suficientes para brindar una dieta suficiente y mucho menos una dieta equilibrada. Como consecuencia, los niños no tienen los nutrientes necesarios para desarrollarse correctamente y se enfrentan a graves problemas de salud.

I.7 El derecho humano a la salud y a la alimentación en los tratados internacionales.

Todo ser humano tiene derecho a una alimentación adecuada y tiene el derecho fundamental a no padecer hambre, según las normas internacionales de derechos humanos.

En pocas palabras, se trata del “derecho a la alimentación”. El derecho a una alimentación adecuada comprende los aspectos cuantitativos, cualitativos y de aceptabilidad cultural. Los Estados tienen la obligación de respetar, proteger, promover, facilitar y materializar el derecho a la alimentación. Algunas obligaciones son de carácter inmediato y otras deberán cumplirse gradualmente destinando la mayor parte posible de los recursos disponibles. El derecho a la alimentación no es el derecho a ser alimentado sino, primordialmente, el derecho a alimentarse en condiciones de dignidad. Sólo cuando una persona no pueda, por razones ajenas a su voluntad, proveer a su propio sustento, tiene el Estado la obligación de proporcionarle alimentación o los medios de adquirirla. Véase asimismo: El artículo 11 y el artículo 2 del Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales

El artículo 25 de la Declaración Universal de Derechos Humanos La Observación general 12 del Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales: el derecho a una alimentación adecuada (artículo 11).

¿Por qué hay que llevar a la práctica el derecho a la alimentación?

Es una obligación legal: los Estados que han ratificado el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales tienen la obligación de hacer realidad progresivamente el derecho a la alimentación (artículo 11 del Pacto).

Es políticamente popular: la gente quiere poder alimentarse en condiciones de dignidad. La gente quiere derechos que se puedan hacer valer ante los tribunales y quiere previsibilidad. Nadie quiere que otros mueran de hambre.

Es económicamente racional: al reducir el hambre se promueve el crecimiento económico. Quien tiene seguridad alimentaria es más productivo, se enferma con menos frecuencia y tiende a invertir más en el futuro. Los niños malnutridos pierden en promedio de 15 a un 10% de ingresos en el curso de su vida. Da poder: un enfoque basado en los derechos da poder a cada uno para participar en la adopción de decisiones, para hacer valer sus derechos y para exigir recursos.

Fortalece además a las comunidades locales para que se hagan cargo de sus propios integrantes. Propicia la rendición de cuentas: al hablar de derechos y obligaciones se hace posible que los titulares de los derechos y la sociedad civil hagan rendir cuentas a los funcionarios públicos y a los gobiernos de sus programas y sus políticas. Se hace frente a las causas fundamentales: la inseguridad alimentaria y la pobreza crónicas suelen tener carácter estructural y ser causadas por factores sociales y políticos subyacentes. Los enfoques basados en los derechos permiten a quienes no tienen poder hacer frente a esas causas.

Es una cuestión de ética: la malnutrición puede superarse y el derecho a la alimentación puede hacerse realidad en cualquier país. La inacción es un atentado contra la ética. Existe seguridad alimentaria cuando todos tienen en todo momento acceso físico y económico a una alimentación suficiente, inocua y nutritiva para poder atender a sus necesidades de nutrición y satisfacer sus preferencias alimenticias para una vida activa y sana

¿Qué aporta el derecho a la alimentación a la seguridad alimentaria?

Los Estados tienen obligaciones y deben rendir cuentas de sus actos; El ser humano es titular de derechos; El derecho a la alimentación está ligado a todos los demás derechos humanos; Los principios de no discriminación, participación y Estado de derecho forman parte integrante del derecho a la alimentación.

El derecho a la salud es parte fundamental de los derechos humanos y de lo que entendemos por una vida digna. El derecho a disfrutar del nivel más alto posible de salud física y mental, por decirlo con todas las palabras, no es nuevo.

En el plano internacional, se proclamó por primera vez en la Constitución de la Organización Mundial de la Salud (OMS), de 1946, en cuyo preámbulo se define la salud como "**un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones y enfermedades**". También se afirma que "el goce del grado máximo de salud que se pueda lograr es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano, sin distinción de raza, religión, ideología política o condición económica o social".

En la Declaración Universal de Derechos Humanos, de 1948, también se menciona la salud como parte del derecho a un nivel de vida adecuado (art. 25). El derecho a la salud también fue reconocido como derecho humano en el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, de 1966.

El derecho a la salud es un derecho inclusivo.

Frecuentemente asociamos el derecho a la salud con el acceso a la atención sanitaria y la construcción de hospitales. Es cierto, pero el derecho a la salud es algo más. Comprende un amplio conjunto de factores que pueden contribuir a una vida sana. El Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, que es el órgano encargado de llevar a cabo un seguimiento del Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, los denomina "factores determinantes básicos de la salud". Son los siguientes:

- Agua potable y condiciones sanitarias adecuadas.
- Alimentos aptos para el consumo.
- Nutrición y vivienda adecuadas.
- Condiciones de trabajo y un medio ambiente salubres;
- Educación e información sobre cuestiones relacionadas con la salud;
- Igualdad de género.

El derecho a la salud comprende algunos derechos:

El derecho a un sistema de protección de la salud que brinde a todos iguales oportunidades para disfrutar del más alto nivel posible de salud;

El derecho a la prevención y el tratamiento de las enfermedades, y la lucha contra ellas:

El acceso a medicamentos esenciales;

La salud materna, infantil y reproductiva;

El acceso igual y oportuno a los servicios de salud básicos;

El acceso a la educación y la información sobre cuestiones relacionadas con la salud;

La participación de la población en el proceso de adopción de decisiones en cuestiones relacionadas con la salud a nivel comunitario y nacional.

I.8 Seguridad alimentaria.

La disponibilidad de los alimentos, el acceso de las personas a ellos y un consumo nutricionalmente adecuado son los tres pilares sobre los que se asienta el concepto de seguridad alimentaria. El cambio climático, la escasez de recursos hídricos o la degradación de los suelos son algunas de las amenazas que la ponen en peligro a nivel mundial, a la que hay que sumar ahora los efectos socio-económicos de la pandemia de COVID-19.

La lucha contra el hambre es un desafío global, así lo establece la propia Organización de las Naciones Unidas (ONU) en sus Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). El ODS 2 insta a acabar con todas las formas de hambre y desnutrición para 2030, especialmente la que afecta a la infancia, y resalta la importancia de la agricultura sostenible. En el mundo, tal y como alerta la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), se dan situaciones paradójicas, como que en los últimos años haya aumentado el hambre en paralelo a otras formas de malnutrición como la obesidad.

El concepto de seguridad alimentaria nace en la década de los 70. Su evolución, hasta la definición actual, ha incorporado diferentes variables económicas y socioculturales. Según la FAO, en una definición establecida en la Cumbre Mundial de la Alimentación (CMA) de Roma en 1996, **la seguridad alimentaria se da cuando todas las personas tienen acceso físico, social y económico permanente a alimentos seguros, nutritivos y en cantidad suficiente** para satisfacer sus requerimientos nutricionales y preferencias alimentarias, y así poder llevar una vida activa y saludable.

Según el informe El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2019 de la FAO, se estima que un total de **2.000 millones de personas en el mundo experimentan algún nivel de inseguridad alimentaria** —incluso en América Septentrional y en Europa, donde se calcula que el 8 % de la población la padece—. Estos datos prueban que la seguridad alimentaria, aunque no afecte a todos por igual, es un problema global. Los fundamentos que nos permiten establecer los niveles de seguridad alimentaria son los siguientes:

- **Disponibilidad.** Hace referencia a la producción, las importaciones, el almacenamiento y también a la ayuda alimentaria entendida como una transferencia en caso de necesidad, ya sea a nivel local o nacional.
- **Estabilidad.** La inseguridad alimentaria puede ser transitoria debido a cuestiones

relacionadas con el carácter estacional de las campañas agrícolas o el cíclico de las crisis económicas. Para evitarla es importante el almacenamiento.

- **Acceso.** La falta de acceso a los alimentos puede deberse a cuestiones físicas —cantidad insuficiente de alimentos, aislamiento de las poblaciones— o socioeconómicas —precios elevados, falta de recursos monetarios.
- **Consumo.** La ingesta de alimentos debe responder a las necesidades nutricionales, pero también a las preferencias alimentarias.

Según la ONU, en la actualidad una de cada nueve personas en el mundo está subalimentada —un total de 815 millones de personas—. La previsión es que esa cifra alcance los dos mil millones de personas en el año 2050 si no se toman medidas. Pero **¿cómo hemos llegado a esta situación?** Las causas son múltiples, pero a continuación repasamos las principales:

- Degradación de los suelos.
- Escasez de agua
- Contaminación atmosférica
- Cambio climático
- Explosión demográfica
- Crisis económicas y problemas de gobernanza

1.9 Programas políticos y sociales en materia de nutrición en México

El Gobierno de México destinará una inversión total de 83 mil 760 millones de pesos de 2025 al 2030, para apoyar la producción de 750 mil productoras y productores de pequeña y mediana escala hacia finales del sexenio

El nuevo programa Cosechando Soberanía, junto con Leche para el Bienestar (antes Liconsa), Alimentación, Fertilizantes y Producción para el Bienestar, dará la oportunidad de avanzar hacia la soberanía alimentaria como lo establece la política del campo y las costas del Segundo Piso de la Cuarta Transformación

Las metas que planteó la Presidenta de México, Claudia Sheinbaum Pardo, “son ambiciosas, pero son posibles de lograr”, aseguró el secretario de Agricultura y Desarrollo Rural, Julio Berdegue

El Gobierno de México, a través de la Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural (AGRICULTURA), fortalecerá de manera integral la capacidad de las y los productores de pequeña y mediana escala para producir más alimentos básicos, y destinarlos al abasto nacional. La inversión en 2025 será de 53 mil 971 millones de pesos (mdp), e irá incrementando hasta llegar a 83 mil 760 mdp al año 2030, para llegar a atender a un total de 750 mil productoras y productores del país de mil 184 municipios.

El titular de AGRICULTURA, resaltó que esta iniciativa es parte del Plan México —comprendido de 18 programas y acciones— y tiene dos principales objetivos: elevar el bienestar de las y los pequeños y medianos productores del campo y las costas, y aumentar la producción de alimentos para garantizar el derecho del pueblo de México a la alimentación nutritiva, suficiente y de calidad. Con estos esfuerzos el Gobierno de México busca incrementar la producción de maíz blanco de 21.3 millones de toneladas a 25 millones; frijol, de 730 mil toneladas a un millón 200 mil toneladas; arroz, de 221 mil 500 a 450 mil toneladas; leche de 13 mil millones de litros a 15 mil millones, y finalmente de Leche para el Bienestar (antes Liconsa), aumentará sus compras de leche de 687 millones a mil 300 millones de litros para 2030.

De manera particular, el secretario federal apuntó que los trabajos se centrarán en elevar el cultivo de maíz blanco especialmente en los estados del sur-sureste —Chiapas, Veracruz, Campeche, Oaxaca, Guerrero, Tabasco, Yucatán y Morelos— “porque ahí hay agua, buenas tierras y el mayor número de agricultoras y agricultores, sin dejar de atender al resto de los estados”, y lo mismo ocurrirá con la producción de frijol en Zacatecas, Durango y Nayarit, donde ya se tiene un avance, y el siguiente año continuarán los esfuerzos en Chiapas, Chihuahua, Puebla, Veracruz, San Luis Potosí y Guerrero.

El nuevo programa Cosechando Soberanía, proporcionará apoyo a la comercialización y a la agregación de valor de los productos primarios, crédito con seguros, y asistencia técnica agroecológica. Además, se reforzará la relación de la investigación científica y tecnológica con la pequeña y mediana agricultura, y se fortalecerán los programas de sanidad vegetal y animal en las zonas prioritarias.

Se resaltó la importancia de la comercialización y la agregación de valor, pues la intermediación es un problema que afecta a la gran mayoría de los productores de pequeña y mediana escala. Indicó

que una parte del apoyo se dará a través de Alimentación para el Bienestar y de Leche para el Bienestar, pero que la mayor parte se debe vender a través de Acuerdos Directos de Comercialización entre las y los productores, y empresas como las de la industria de la harina de maíz y las que forman parte de la industria del nixtamal y la tortilla.

Por otra parte, el titular de AGRICULTURA enfatizó que la Presidenta de México, instruyó también dar créditos de hasta un millón 300 mil pesos —a través de FIRA (Fideicomisos Instituidos en Relación con la Agricultura) — a productoras y productores de pequeña y mediana escala de maíz, frijol, arroz, trigo y café, además de aquellos dedicados a la producción leche o la pesca.

“Este programa ya está listo, está establecido y arrancamos. ¿En qué consiste? En otorgar un crédito, pero no cualquier crédito, porque ahorita el crédito está en 18 o 20 por ciento de tasa de interés. Esto es imposible para un pequeño o un mediano productor (...), entonces, este programa da el crédito, pero bajando por lo menos en 50 por ciento la tasa de interés”, expuso el secretario de AGRICULTURA, al detallar que este instrumento de financiamiento permitirá reducir la tasa de interés a un máximo de 9 por ciento anual, además de otorgar un seguro agropecuario por riesgos climáticos como las sequías o las plagas, entre otros, y un seguro por un precio mínimo garantizado (cobertura).

“Las metas que nos ha planteado nuestra Presidenta son ambiciosas, pero son posibles de lograr”, aseguró Berdegue Sacristán, quien estuvo acompañado del subsecretario de Agricultura y Desarrollo Rural, Leonel Cota Montaño; la directora general de Alimentación para el Bienestar, María Luisa Albores González, y el director de Operaciones de Liconsa, Antonio Talamantes Geraldo.

Alimentación para el Bienestar se construirá infraestructura para transformar —con ocho plantas para procesar y envasar— y dar valor agregado a los granos —café, cacao, maíz y frijol— y miel provenientes de productoras y productores de pequeña y mediana escala, y refirió que hacia finales de 2030 se contará con 30 mil Tiendas Bienestar para cubrir cien por ciento de los municipios y, de esta manera, contribuir a la autosuficiencia alimentaria y la nutrición de todas y todos los mexicanos.

AGRICULTURA redobla los esfuerzos para hacer llegar los programas de Producción y Fertilizantes para el Bienestar, que este 2025 contarán con una inversión de 16 mil 800 millones de pesos y 17 mil 500 millones de pesos para atender a 2.01 millones y 2.06 millones de personas productoras,

respectivamente, y en 2030 incrementará el monto a 19 mil 475 millones de pesos y 22 mil 138 millones de pesos para llegar a 2.5 millones agricultoras y agricultores con cada uno.

La finalidad de este programa, así como sus ejes y directrices de política alimentaria evidencian que sus propósitos están en concordancia, también, con los objetivos de la Agenda 2030 de Desarrollo Sostenible, específicamente los objetivo 1 de **“poner fin a la pobreza en todas sus formas y en todo el mundo”** y 2 de **“poner fin al hambre, lograr la seguridad alimentaria y la mejora de la nutrición y promover la agricultura sostenible”**, al asumir que el campo tiene que ser fuente de alimentos y opción de desarrollo para los productores rurales, a través de una efectiva articulación entre la política productiva y la política de bienestar en el medio rural.

Esto se observa con toda claridad dentro de la actual administración, en la que el Titular del Ejecutivo determinó establecer una sola Dirección General, a fin de operar de forma más ordenada, coordinada y articulada los programas sociales de Precios de Garantía a Productos Alimentarios Básicos, Abasto Rural, Adquisición de Leche Nacional y Abasto Social de leche.

El proceso de planeación de la Administración Pública Federal establece que corresponde al Estado la rectoría del desarrollo nacional para garantizar que éste sea integral y sustentable, que fortalezca la soberanía de la nación y su régimen democrático y que, mediante la competitividad, el fomento del crecimiento económico y del empleo, así como una más justa distribución del ingreso y la riqueza, se permita el pleno ejercicio de la libertad y la dignidad de los individuos, grupos y clases sociales.

ABASTO RURAL A CARGO DE DICONSA. En 2025, las 24 mil tiendas Diconsa se transformarán en “Tiendas Bienestar”, las cuales venderán productos básicos a menores costos. Los programas alimentarios y la política alimentaria en sí, han evolucionado en México en los últimos años. Actualmente se consideran programas más sólidos, y con mayor garantía de funcionamiento.

Programa de desarrollo humano oportunidades ahora bienestar.

El programa oportunidades es un programa que brinda apoyo a las familias que viven en situación de pobreza para que mejoren sus capacidades de alimentación, salud y estudios. (Programas del Bienestar). Siendo un programa integral, brinda recursos económicos y también servicios. Se pueden

beneficiar de él, las familias marginadas y pobres, que no pueden atender sus necesidades de educación, salud y alimentación. Dando prioridad por supuesto, a aquellos hogares que tienen menores de 22 años y mujeres en edad de reproducción. Su modalidad es la entrega de apoyos monetarios de forma directa, becas y programas de acciones de salud. Los apoyos monetarios directos se otorgan de forma mensual a aquellas familias que estén incorporadas al programa, en pagos bimestrales que van desde \$315.00 por familia hasta más según sea el caso.

Se brinda apoyo para la adquisición de útiles escolares, entre otros. Las familias que estén incorporadas a este programa tienen el derecho y además la responsabilidad de asistir a las unidades de salud. ***Se les promueve a una mejor nutrición, vigilando el crecimiento de forma continua del desarrollo infantil.***

Constatando los cambios físicos de acuerdo a la nutrición bien sea por exceso o por deficiencia de la misma. Se realizan informes dirigidos a los padres sobre este desarrollo. Y a la vez se les brinda orientación y capacitación a las madres de familia o responsables del menor con respecto a los beneficios de una alimentación correcta.

LICONSA se encuentra en un proceso de transformación para cambiar de nombre a Leche para el Bienestar, y agregó que en la actualidad se vende leche a precios sumamente bajos, a 6.3 millones de personas, de los cuales 60 por ciento son mujeres, y en 2030 se atenderán a aproximadamente 10 millones.

El programa Liconsa, brinda mejoras en el acceso a la alimentación de las personas beneficiadas mediante el acceso al consumo de la leche fortificada, de excelente calidad y a bajo precio.

Este programa ha contribuido durante 76 años a fortalecer el cumplimiento de los derechos sociales de forma efectiva, potenciando las capacidades de las personas en situación de pobreza.

Mediante acciones que van a tener una incidencia positiva en su alimentación, su salud, y su educación.

Hay dos modalidades para que usted pueda ser beneficiario del Programa Liconsa, la primera es el Abasto Comunitario.

En el abasto comunitario se atienden a las personas que pertenecen a los hogares cuyo ingreso está por debajo de la línea de bienestar y pertenecientes a los siguientes grupos:

- Niños y niñas de 6 meses hasta los 12 años de edad.
- Mujeres y hombres adolescentes de entre 13 y 15 años de edad.
- Personas que padezcan enfermedades crónicas.
- Personas con discapacidad.
- Mujeres embarazadas o en periodo de lactancia materna.
- Mujeres de 45 a 59 años.
- Personas adultas de 60 años o más.

La modalidad de ayuda es otorgando una leche fortificada, que tiene un costo de \$5.50 por litro. En los estados como Chiapas, Guerrero y Oaxaca el precio se mantuvo a \$4.50 por litro.

En la segunda modalidad se trabaja con Convenios con Actores Sociales y Comunitarios. Es decir atendiendo a los siguientes grupos de personas:

- Personas que sean pertenecientes a los mismos grupos de abasto comunitario.
- Personas que, por diversas situaciones han sido ingresadas en una institución pública o privada de asistencia social.
- Personas que sean apoyadas por las instituciones privadas de asistencia social.
- Personas atendidas por instituciones del gobierno.

Programa de desayunos escolares del sistemas para el desarrollo integral de la familia (DIF).

Este es un programa dirigido a aquellos niños escolarizados, de edades entre 3 a 12 años de edad. Actúa proporcionándoles un alimento de forma diaria en las horas de clases. Este alimento consiste en un desayuno frio, es decir Leche, galletas o palanqueta.

O también podría ser caliente, guiso que se prepara por las madres de los niños del plantel. Para esto, una porción de los ingredientes son otorgados por el sistema DIF es decir por el estado y la otra porción por los padres de familia.

1.10 Canasta Básica en México: Alimentación.



La canasta básica alimentaria generalmente se define como el conjunto de alimentos suficientes para satisfacer las necesidades de un hogar promedio.

Para llegar a determinar los productos dentro de una canasta básica alimentaria, se consideran diversos factores. Esto tiene que ver con el número de integrantes de un hogar mexicano, el salario promedio, hábitos alimenticios que predominen y requerimientos básicos de cantidad de calorías y nutrientes que se deben consumir.

El término canasta básica, en el terreno económico, hace referencia al conjunto de productos y servicios considerados esenciales para la subsistencia y bienestar de los miembros de una familia.

Esta figura se confecciona con base en la estimación del gasto que un grupo familiar debe realizar para satisfacer sus necesidades primordiales. En algunas ocasiones la canasta básica se limita a la alimentación, en ese marco hablamos de canasta básica alimentaria (CBA) y se refiere a un grupo de productos que deben aportar los mínimos para la nutrición esencial de un individuo adulto.

Un gobierno de la gente y para la gente se distingue por su sensibilidad a las necesidades que tienen aquellos que menos tienen para apoyarlos, para que tengan condiciones adecuadas para la alimentación y para su nutrición.

En este contexto es que surge la iniciativa de incrementar la Canasta Básica al pasar de 23 productos a 40 artículos, que estarán siempre disponibles en las tiendas comunitarias, a través de nuestra institución SEGALMEX.

La canasta básica se fortalece con artículos como comestibles de primera necesidad, de limpieza e higiene personal, así como bienes complementarios como pilas, que resultan de gran utilidad en casos de emergencias naturales y de apoyo en materia de protección civil.

Aquí vale la pena hacer las siguientes consideraciones, en primer lugar, en todos los casos se preferirán los productos que se produzcan en cada región, en lugar de traerlos empacados de zonas distantes, esto favorece la economía de las localidades, además se reduce el costo de traslado.

En segundo, se incorpora en la Canasta Básica el amaranto y la chía porque estos son dos productos de gran riqueza nutrimental, que son además originarios de México y se producen en ocho estados del país.

La Canasta Básica que ofrece el Gobierno de México es sin duda, en todos los sentidos, un círculo virtuoso que va de la producción de alimentos, a la adquisición que beneficia a los productores regionales hasta su distribución de carácter social.

Para consultar la canasta básica dirigirse a este link:

<https://www.sedeco.cdmx.gob.mx/storage/app/media/Canasta%20Basica/2022/Abril/25%20de%20Abril%20de%202022.pdf>

Programas sociales en materia de nutrición en México.

México Salud-Hable

Es una coalición de más de cincuenta organizaciones civiles mexicanas de larga y reconocida trayectoria que, desde su creación en 2012, rabajan por mejorar las políticas públicas de protección a la salud para reducir la exclusión, la inequidad social y de género, así como fortalecer las condiciones y calidad de vida de la población. Para la elaboración de esta propuesta se guían por las prioridades delineadas por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), junto con la información específica para México elaborada por los institutos nacionales de salud. Esta agenda ciudadana es dinámica y flexible, y podrá actualizarse cuando se requiera

Metas a seguir

- Implementar una estrategia integral para prevenir el sobrepeso, la obesidad y la diabetes, libre de conflicto de interés y de la interferencia de la industria, a fin de transformar el entorno obesogénico de acuerdo con las recomendaciones de la OMS/OPS.
- Fortalecer y resguardar el etiquetado frontal de advertencia en comestibles y bebidas no saludables.
- Regular en todos los medios la publicidad de alimentos y bebidas malsanos dirigida a la infancia y adolescencia.
- Aumentar los impuestos específicos a alimentos ultraprocesados y bebidas de alto

contenido calórico y volúmenes desproporcionados y destinar lo recaudado a programas de prevención y atención del sobrepeso y la obesidad.

- Aplicar y resguardar la prohibición a la venta de alimentos y bebidas no saludables en planteles escolares y sus alrededores, así como integrar a padres de familia, docentes, autoridades educativas y personal de apoyo en su implementación y vigilancia.
- Promover y proteger la lactancia materna para preservar la salud y propiciar el desarrollo infantil.
- Hacer cumplir el Código Internacional de sucedáneos de la leche materna y sancionar a los infractores e impulsar la Iniciativa Hospital Amigo del Niño y de la Madre y otras estrategias de capacitación y apoyo a las madres y al personal de salud que las atiende.
- Aplicar y resguardar puntualmente la prohibición del uso de grasas trans en la fabricación industrial de productos alimenticios.
- Convocar a las Secretarías de Salud y del Trabajo y Previsión Social, a los grandes grupos empresariales y a los sindicatos nacionales de trabajadores, así como a las correspondientes Comisiones Mixtas de Seguridad e Higiene en el Trabajo, para que en los comedores de todo tipo de empresas se garantice la disponibilidad de alimentos y bebidas saludables y se prohíba el expendio de comestibles nocivos para la salud.

1.11 Autoridades nacionales relacionadas con la salud y alimentación.

La primera autoridad reguladora en materia de salud y alimentación es la:

Secretaría de Salud

Es la dependencia del Poder Ejecutivo que se encarga primordialmente de la prevención de enfermedades y promoción de la salud de la población.

De conformidad con los lineamientos de la Ley General de Salud se establece lo siguiente:

Artículo 6o.- El Sistema Nacional de Salud tiene los siguientes objetivos:

XII. Diseñar y ejecutar políticas públicas que propicien la alimentación nutritiva, suficiente y de calidad,

que contrarreste eficientemente la desnutrición, el sobrepeso, la obesidad y otros trastornos de la conducta alimentaria,

Artículo 7o.- La coordinación del Sistema Nacional de Salud estará a cargo de la **Secretaría de Salud**, correspondiéndole a ésta:

XIII Bis. Promover e impulsar programas y campañas de información sobre los buenos hábitos alimenticios, una buena nutrición y la activación física para contrarrestar el sobrepeso, la obesidad y los trastornos de la conducta alimentaria;

Artículo 115.- La Secretaría de Salud tendrá a su cargo:

- I. Establecer un sistema permanente de vigilancia epidemiológica de los trastornos de la conducta alimentaria;
- II. Normar el desarrollo de los programas y actividades de educación en materia de nutrición, prevención, tratamiento y control de la desnutrición y obesidad, encaminados a promover hábitos alimentarios adecuados, preferentemente en los grupos sociales más vulnerables.
- III. Normar el establecimiento, operación y evaluación de servicios de nutrición en las zonas que se determinen, en función de las mayores carencias y problemas de salud;
- IV. Normar el valor nutritivo y características de la alimentación en establecimientos de servicios colectivos y en alimentos y bebidas no alcohólicas.
- V. Promover investigaciones químicas, biológicas, sociales y económicas, encaminadas a conocer las condiciones de nutrición que prevalecen en la población y establecer las necesidades mínimas de nutrimentos, para el mantenimiento de las buenas condiciones de salud de la población;
- VI. Recomendar las dietas y los procedimientos que conduzcan al consumo efectivo de los mínimos de nutrimentos por la población en general, y proveer en la esfera de su competencia a dicho consumo;
- VII. Establecer las necesidades nutrimentales que deban satisfacer los cuadros básicos de alimentos evitando los altos contenidos en azúcares, grasas saturadas, grasas trans y sodio. Tratándose de las harinas industrializadas de trigo y de maíz, se exigirá la fortificación obligatoria de éstas, indicándose los nutrimentos y las cantidades que deberán incluirse;
- VIII. Proporcionar a la Secretaría de Economía los elementos técnicos en materia nutricional,

para los efectos de la expedición de las normas oficiales mexicanas.

- IX. Impulsar, en coordinación con las entidades federativas, la prevención y el control del sobrepeso, obesidad y otros trastornos de la conducta alimentaria y, en coordinación con la Secretaría de Educación Pública, la detección y seguimiento de peso, talla e índice de masa corporal, en los centros escolares de educación básica;
- X. Difundir en los entornos familiar, escolar, laboral y comunitario la alimentación nutritiva, suficiente y de calidad, y
- XI. Expedir, en coordinación con la Secretaría de Educación Pública, los lineamientos generales para el expendio y distribución de alimentos y bebidas preparadas y procesadas en las escuelas del Sistema Educativo Nacional, a fin de eliminar dentro de estos centros escolares el consumo y expendio de aquellos que no cumplan con los criterios nutrimentales que al efecto determine la Secretaría de Salud y, en consecuencia, no favorezcan la salud de los educandos y la pongan en riesgo

COFEPRIS

Su misión es Proteger a la población contra riesgos a la salud provocados por el uso y consumo de bienes y servicios, insumos para la salud, así como por su exposición a factores ambientales y laborales, la ocurrencia de emergencias sanitarias y la prestación de servicios de salud mediante la regulación, control y prevención de riesgos sanitarios.

Este organismo se encuentra reglamentado en la Ley General de Salud bajo el siguiente precepto:

Artículo 17 bis.- La Secretaría de Salud ejercerá las atribuciones de regulación, control y fomento sanitarios que conforme a la presente Ley, a la Ley Orgánica de la Administración Pública Federal, y los demás ordenamientos aplicables le corresponden a dicha dependencia en las materias a que se refiere el artículo 3o. de esta Ley en sus fracciones I, en lo relativo al control y vigilancia de los establecimientos de salud a los que se refieren los artículos 34 y 35 de esta Ley: XIII, XIV, XXII, XXIII, XXIV, XXV, XXVI, ésta salvo por lo que se refiere a cadáveres y XXVII, esta última salvo por lo que se refiere a personas, **a través de un órgano desconcentrado que se denominará Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios.** Para efectos de lo dispuesto en el párrafo anterior compete a la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios:

- IV. *Elaborar y expedir las normas oficiales mexicanas relativas a los productos, actividades, servicios y establecimientos materia de su competencia, salvo en las materias a que se refieren las fracciones I y XXVI del artículo 3o. de esta Ley;*
- VI. *Ejercer el control y vigilancia sanitarios de los productos señalados en la fracción II de este artículo, de las actividades relacionadas con los primeros, de su importación y exportación, así como de los establecimientos destinados al proceso de dichos productos y los establecimientos de salud, con independencia de las facultades que en materia de procesos y prácticas aplicables en los establecimientos dedicados al sacrificio de animales y procesamiento primario de bienes de origen animal para consumo humano, tenga la Secretaría de Agricultura, Ganadería, Desarrollo Rural, Pesca y Alimentación en términos de lo dispuesto por la Ley Federal de Sanidad Animal;*
- VII. *Ejercer el control y vigilancia sanitarios de la publicidad de las actividades, productos y servicios a los que se refiere esta Ley y sus reglamentos;*

SENASICA

Protege los recursos agrícolas, acuícolas y pecuarios de plagas y enfermedades de importancia cuarentenaria. También regula y promueve la aplicación y certificación de los sistemas de reducción de riesgos de contaminación de los alimentos y su calidad agroalimentaria, para facilitar el comercio nacional e internacional de bienes de origen vegetal y animal.

1.12 Legislación federal en salud y en nutrición.

En la ley general de salud se dispone lo siguiente:

Artículo 110.- La promoción de la salud tiene por objeto crear, conservar y mejorar las condiciones deseables de salud para toda la población y propiciar en el individuo las actitudes, valores y conductas adecuadas para motivar su participación en beneficio de la salud individual y colectiva.

Artículo 111. La promoción de la salud comprende:

II. Alimentación nutritiva, actividad física y nutrición;

Por ello, se regula a la nutrición en los artículos 114 y 115 de dicha ley, estableciendo lo siguiente:

Artículo 114.- Para la atención y mejoramiento de la nutrición de la población, la Secretaría de Salud participará, de manera permanente, en los programas de alimentación del Gobierno Federal.

La Secretaría de Salud, las entidades del sector salud y los gobiernos de las entidades federativas, en sus respectivos ámbitos de competencia, formularán y desarrollarán programas de nutrición, promoviendo la participación en los mismos de los organismos nacionales e internacionales cuyas actividades se relacionen con la nutrición, alimentos, y su disponibilidad, así como de los sectores sociales y privado.

Los programas de nutrición promoverán la alimentación nutritiva y deberán considerar las necesidades nutricionales de la población. Por lo que, propondrán acciones para reducir la malnutrición y promover el consumo de alimentos adecuados a las necesidades nutricionales de la población; y evitar otros elementos que representen un riesgo potencial para la salud.

UNIDAD II.

MARCO NORMATIVO EN SALUD Y NUTRICIÓN

2.1 Proceso y Definición de las Normas Oficiales Mexicanas

Nuevamente comenzaremos por mencionar el concepto de la NOM de conformidad con la Ley de Infraestructura de Calidad que señala lo siguiente:

Norma Oficial Mexicana: *a la regulación técnica de observancia obligatoria expedida por las Autoridades Normalizadoras competentes cuyo fin esencial es el fomento de la calidad para el desarrollo económico y la protección de los objetivos legítimos de interés público previstos en este ordenamiento, mediante el establecimiento de reglas, denominación, especificaciones o características aplicables a un bien, producto, proceso o servicio, así como aquéllas relativas a terminología, marcado o etiquetado y de información. Las Normas Oficiales Mexicanas se considerarán como Reglamentos Técnicos o Medidas Sanitarias o Fitosanitarias, según encuadren en las definiciones correspondientes previstas en los tratados internacionales de los que el Estado Mexicano es Parte.*

Artículo 30. Las Normas Oficiales Mexicanas deberán ser redactadas y estructuradas de acuerdo con lo previsto en esta Ley y en su Reglamento. Cada Norma Oficial Mexicana deberá contener el Procedimiento de Evaluación de la Conformidad aplicable conforme al nivel de riesgo o de protección necesarios para salvaguardar los objetivos legítimos de interés público que pretende atender.

*Artículo 32. Las Normas Oficiales Mexicanas **deberán ser revisadas al menos cada cinco años** posteriores a su publicación en el Diario Oficial de la Federación o de aquélla de su última modificación, a través de un proceso de revisión sistemática que se ajuste a lo previsto en el Reglamento de esta Ley, debiendo notificar el informe al Secretariado Ejecutivo de la Comisión con los resultados de la revisión, dentro de los sesenta días posteriores a la terminación del período quinquenal correspondiente. El informe que contenga la revisión sistemática deberá ser elaborado por la Autoridad Normalizadora correspondiente, quien podrá auxiliarse del Comité Consultivo Nacional de Normalización respectivo, así como contener al menos los siguientes elementos, acompañados de la justificación correspondiente: I. Diagnóstico que podrá incluir un análisis y evaluación de medidas alternativas, en caso de haberlas; II. Impacto o beneficios de la Norma Oficial*

Mexicana; III. Datos cualitativos y cuantitativos, y IV. Confirmación o, en su caso, la propuesta de modificación o cancelación.

Artículo 35. El procedimiento de normalización consta de las siguientes etapas que serán progresivas y sucesivas:

- I. **Elaboración o aceptación de la propuesta** por la Autoridad Normalizadora;
- II. **Presentación de la propuesta al Comité Consultivo Nacional** de Normalización correspondiente para su análisis y revisión, en cuyo momento, se considerará como un anteproyecto de Norma Oficial Mexicana;
- III. En caso de que el Comité Consultivo Nacional de Normalización lo considere conveniente, constitución del grupo de trabajo correspondiente, para el **estudio y la discusión del anteproyecto** correspondiente. En su caso, presentación de los resultados del estudio y discusión del anteproyecto por parte del grupo de trabajo ante el Comité Consultivo Nacional de Normalización;
- IV. **Deliberación por parte del Comité Consultivo** Nacional de Normalización que podrá ser afirmativa, con modificaciones o negativa, resultado que comunicará a la Autoridad Normalizadora;
- V. En caso de que el **resultado** de la deliberación **sea afirmativo**, la Autoridad Normalizadora **ordenará la publicación en el Diario Oficial de la Federación** de un Aviso del proyecto de la Norma Oficial Mexicana que contenga un extracto de éste, mismo que estará disponible en su totalidad en la Plataforma Tecnológica Integral de Infraestructura de la Calidad, para su consulta pública. En caso de que el resultado de la deliberación resulte en modificaciones, la Autoridad Normalizadora tendrá un plazo de treinta días naturales para atenderlas y presentar al Comité Consultivo Nacional de Normalización un anteproyecto modificado, en cuyo caso, se reiniciará el procedimiento previsto en este artículo a partir de la fracción III anterior. En el evento que el resultado de la deliberación sea negativo, concluirá el procedimiento de normalización respectivo;
- VI. Recepción de los comentarios de la consulta pública por el Comité Consultivo Nacional de Normalización, a través de los formatos y los medios previstos en la Plataforma Tecnológica Integral de Infraestructura de la Calidad;
- VII. Constitución por el Comité Consultivo Nacional de Normalización del grupo de trabajo para el estudio y discusión de los comentarios recibidos a través de la consulta pública

y, en su caso, propuesta de ajustes al proyecto de Norma Oficial Mexicana;

- VIII. Presentación, por el grupo de trabajo, ante el Comité Consultivo Nacional de Normalización de la propuesta de respuesta a los comentarios recibidos durante la consulta pública y, como consecuencia, la propuesta de ajustes al proyecto de Norma Oficial Mexicana, para su resolución definitiva. La resolución definitiva del Comité Consultivo Nacional de Normalización deberá ser comunicada a la Autoridad Normalizadora;
- IX. Notificada la resolución definitiva a la Autoridad Normalizadora, ésta solicitará a la Secretaría la publicación en la Plataforma Tecnológica Integral de Infraestructura de la Calidad de las respuestas a los comentarios recibidos durante la consulta pública, y
- X. En caso de que el Comité Consultivo Nacional de Normalización apruebe el proyecto de Norma Oficial Mexicana objeto de resolución definitiva, la Autoridad Normalizadora deberá expedir la Norma Oficial Mexicana y ordenar su publicación en el Diario Oficial de la Federación, así como solicitar su publicación en la Plataforma Tecnológica Integral de Infraestructura de la Calidad.

2.2 Principales NOM relacionadas a la nutrición

Los principales y más importantes documentos en materia de nutrición son las siguientes:

- ✓ Norma Oficial Mexicana **NOM-043-SSA2-2012**, Servicios básicos de salud, Promoción y educación para la salud en materia alimentaria, Criterios para brindar orientación.
- ✓ Norma Oficial Mexicana **NOM-008-SSA3-2017**, Para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad.
- ✓ Norma Oficial Mexicana **NOM-015-SSA2-2010**, Para la prevención, tratamiento y control de la diabetes mellitus.
- ✓ Norma Oficial Mexicana **NOM-251-SSAI-2009**, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios.
- ✓ Norma Oficial Mexicana **NOM-051-SCFI/SSAI-2010**, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados.
- ✓ Norma Oficial Mexicana **NOM-037-SSA2-2012**, Para la prevención, tratamiento y control de las dislipidemias.
- ✓ Norma Oficial Mexicana **NOM-030-SSA2-2009**, Para la prevención, detección, diagnóstico, tratamiento y control de la hipertensión arterial sistémica.

- ✓ Norma Oficial Mexicana **NOM-031-SSA2-1999**, Para la atención a la salud del niño.
- ✓ Norma Oficial Mexicana **NOM-007-SSA2-2016**, Atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio y del recién nacido.

2.3 Servicios básicos de salud. Promoción y Educación Para la Salud en Materia Alimentaria. Criterios para brindar orientación

La **NOM-043-SSA2-2012** establece criterios sobre Orientación Alimentaria dirigida a brindar a la población, opciones prácticas con respaldo científico, para la integración de una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades. Así como elementos para brindar información homogénea y consistente, para coadyuvar a promover el mejoramiento del estado de nutrición de la población y a prevenir problemas de salud relacionados con la alimentación. La orientación alimentaria es prioritaria y debe proporcionarse a toda la población, es conveniente que atienda a los intereses del público en general, de los grupos vulnerables en especial y que tome en cuenta a la industria y a otros grupos interesados.

La falta de educación en materia de nutrición en la población, la pobreza, agravada por la pérdida del poder adquisitivo, el encarecimiento de los alimentos y el contexto sociocultural, en muchas ocasiones restringe el acceso a una dieta correcta. En este mismo contexto es importante mencionar que los programas de orientación alimentaria generarán una demanda de alimentos que debe sustentarse en la producción y el abasto oportuno de los productos, así como en la factibilidad del acceso a ellos, protegiendo la soberanía alimentaria de la nación. Esto exige conocimiento y preferencia a los alimentos locales y regionales por parte del personal encargado de estas tareas.

Los puntos más importantes de esta NOM, son los siguientes:

- ✓ Las actividades operativas de orientación alimentaria deben ser efectuadas por personal capacitado o calificado con base en la instrumentación de programas y materiales planificados por personal calificado.
- ✓ La orientación alimentaria debe llevarse a cabo mediante acciones de educación para la salud.
- ✓ Los alimentos se agruparán en tres grupos: Verduras y frutas, Cereales y Leguminosas y alimentos de origen animal.

- ✓ Se debe promover el consumo de verduras y frutas regionales y de la estación, en lo posible crudas y con cáscara, ya que incorporarlas a la alimentación diaria ayuda a reducir la densidad energética de la dieta.
- ✓ Se debe recomendar el consumo de cereales, de preferencia de grano entero y sus derivados integrales sin azúcar adicionada y tubérculos.
- ✓ Se debe promover la recuperación del consumo de la amplia variedad de frijoles y la diversificación con otras leguminosas: lentejas, habas, garbanzos y arvejas.
- ✓ Se debe recomendar el consumo de pescado, aves como pavo y pollo sin piel y carne magra, asadas, horneadas, cocidas, así como leche semidescremada o descremada
- ✓ Se debe recomendar que en cada tiempo de comida se incluyan alimentos de los tres grupos
- ✓ Se debe destacar la importancia de combinar cereales con leguminosa
- ✓ Se debe recomendar la combinación de alimentos fuente de vitamina C con alimentos que contengan hierro
- ✓ Se debe insistir en la importancia de variar la alimentación e intercambiar los alimentos dentro de cada grupo.
- ✓ Se debe insistir en la importancia de la moderación en la alimentación considerando la frecuencia en el consumo y el tamaño de las porciones
- ✓ Se debe promover el consumo de agua simple potable como fuente principal de hidratación
- ✓ Se debe promover la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida y a partir del sexto mes de vida la alimentación complementaria.
- ✓ Se debe recomendar la higiene al preparar, servir y comer los alimentos
- ✓ Se debe recomendar las técnicas culinarias que promuevan la adecuada utilización de los alimentos en la elaboración de los platillos
- ✓ Se debe promover y orientar, sobre la consulta y el entendimiento de las etiquetas de los alimentos procesados

En esta norma también orienta en materia de prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación como ejemplo: desnutrición, caries, anemia, deficiencias de nutrimentos, obesidad, aterosclerosis, diabetes mellitus, cáncer, osteoporosis e hipertensión arterial, entre otros padecimientos.

Así también establece disposiciones específicas para ciertos grupos de población:

- a) Mujer embarazada
- b) Mujer en periodo de lactancia
- c) Grupo de edad menor de seis meses
- d) Grupo de edad de seis a doce meses
- e) Grupo de edad de uno a cuatro años
- f) Grupo de edad de diez a diecinueve años
- g) Grupo de edad de veinte a cincuenta y nueve años
- h) Grupo de edad de sesenta años y más

2.4 Del expediente clínico

Establece los criterios científicos, éticos, tecnológicos y administrativos obligatorios en la elaboración, integración, uso, manejo, archivo, conservación, propiedad, titularidad y confidencialidad del expediente clínico. Esta norma, es de observancia obligatoria para el personal del área de la salud y los establecimientos prestadores de servicios de atención médica de los sectores público, social y privado, incluidos los consultorios.

Los prestadores de servicios de atención médica de los establecimientos de carácter público, social y privado, estarán obligados a integrar y conservar el expediente clínico los establecimientos serán solidariamente responsables respecto del cumplimiento de esta obligación, por parte del personal que preste sus servicios en los mismos, independientemente de la forma en que fuere contratado dicho personal.

El expediente clínico debe contener lo siguiente:

1. *Tipo, nombre y domicilio del establecimiento y en su caso, nombre de la institución a la que pertenece;*
2. *En su caso, la razón y denominación social del propietario o concesionario*
3. *Nombre, sexo, edad y domicilio del paciente*
4. *Los demás que señalen las disposiciones sanitarias*

Los expedientes clínicos son propiedad de la institución o del prestador de servicios médicos que los genera, cuando éste, no dependa de una institución. Por tratarse de documentos elaborados en interés y beneficio del paciente, deberán ser conservados por un periodo mínimo de 5 años, contados a partir de la fecha del último acto médico.

Del expediente clínico en consulta general y de especialidad

Deberá contar con:

Historia clínica. Deberá elaborarla el personal médico y otros profesionales del área de la salud, de acuerdo con las necesidades específicas de información de cada uno de ellos en particular, deberá tener, en el orden señalado, los apartados siguientes:

- **Interrogatorio**
- **Exploración física.** Deberá tener como mínimo: habitus exterior, signos vitales (temperatura, tensión arterial, frecuencia cardíaca y respiratoria), peso y talla, así como, datos de la cabeza, cuello, tórax, abdomen, miembros y genitales o específicamente la información que corresponda a la materia del odontólogo, psicólogo, nutriólogo y otros profesionales de la salud
- **Resultados previos y actuales** de estudios de laboratorio, gabinete y otros
- **Diagnósticos o problemas clínicos**
- **Pronóstico**
- **Indicación terapéutica**

Nota de evolución. Deberá elaborarla el médico cada vez que proporciona atención al paciente ambulatorio, de acuerdo con el estado clínico del paciente.

Nota de interconsulta. La solicitud deberá elaborarla el médico cuando se requiera y quedará asentada en el expediente clínico.

2.5 Para la prevención, detección, diagnóstico, tratamiento y control de la Diabetes Mellitus

***Diabetes mellitus,** es enfermedad sistémica, crónico-degenerativa, de carácter heterogéneo, con grados variables de predisposición hereditaria y con participación de diversos factores ambientales, que se caracteriza por hiperglucemia crónica debido a la deficiencia en la producción o acción de la insulina, lo que afecta al metabolismo*

Existen diferentes tipos de diabetes por ejemplo:

Diabetes mellitus tipo I (DMTI): a la que se caracteriza por deficiencia total o casi total de insulina en la que existe destrucción de las células beta del páncreas, tal destrucción en un alto porcentaje es mediada por el sistema inmunitario, lo cual puede ser evidenciado mediante la determinación de anticuerpos: AntiGAD (antiglutamato decarboxilasa), antiinsulina y contra la

célula de los islotes, con fuerte asociación con los alelos específicos DQ-A y DQ-B del complejo mayor de histocompatibilidad (HLA). También puede ser de origen idiopático, donde la medición de los anticuerpos antes mencionados da resultados negativos.

Diabetes mellitus tipo II (DMT2): al grupo heterogéneo de trastornos metabólicos con grados variables de resistencia a la insulina y/o deficiencia en la secreción de insulina, de naturaleza progresiva.

Es posible que se pueda dar un diagnóstico de prediabetes que se refiere a:

La presencia de Glucosa Anormal en Ayuno, intolerancia a la glucosa o valores limítrofes de HbA1c ($=5.7 - < 6.5\%$). Estas alteraciones pueden presentarse en forma aislada o bien en forma combinada en una misma persona.

La prevención es un pilar que debe evitar la aparición de la enfermedad; y cuando esta ocurre, debe limitar el desarrollo de las complicaciones agudas y crónicas.

Los **Factores de Riesgo** son: *sobrepeso, obesidad, sedentarismo, bajo peso al nacer (<2.5 Kg), familiares de primer grado con DM, >45 años de edad, mujeres con antecedente de: síndrome de ovario poliquístico, múltiparas, DM gestacional en embarazo previo, nacimiento de producto de término con peso igual o mayor de 4 kg, o por arriba del percentil 90 de acuerdo a la edad gestacional o que tengan el antecedente de sufrir alguna de las siguientes complicación obstétricas durante alguno de sus embarazos: polihidramnios, óbito, preeclampsia o eclampsia. Se considera dentro de este grupo a las personas con HTA, dislipidemias, a las personas con enfermedades cardiovasculares (cardiopatía isquémica, insuficiencia vascular cerebral, o insuficiencia arterial de miembros inferiores) y con antecedentes de enfermedades psiquiátricas con uso de antipsicóticos y en aquellas personas con infección por el VIH.*

Control de peso. Se considera que el o la paciente ha logrado un control ideal de peso, si mantiene un IMC >18.5 y < 25 . En personas de talla baja (mujeres <1.50 m y hombres <1.60 m) el límite superior de IMC saludable será 23.

En menores de edad se utilizarán las curvas de crecimiento de acuerdo a la edad y sexo; se buscará estar por debajo del percentil 90.

El nutriólogo o el médico responsable del tratamiento indicará el programa de alimentación adaptado a las características de cada paciente en el que deberá estipular los requerimientos calóricos por día, los alimentos que debe consumir (especificando el tipo, forma de preparación y cantidades) o evitar. Las recomendaciones deben ser flexibles y adaptadas a las condiciones clínicas, hábitos y gustos a fin de contribuir en el logro de las metas de tratamiento. Las cal deben ser calculadas para inducir una pérdida de peso moderada y lograr el peso ideal. En pacientes con un IMC > 25 Kg/m² se deberá instruir al paciente para disminuir el tamaño de las porciones que ingiere.

Para proporcionar atención nutricional al adulto mayor se deben conocer las múltiples alteraciones que afectan al individuo, tanto las propias del envejecimiento, como las enfermedades crónicas y la falta de prótesis dental por la adoncia parcial o total, que afectan la función de nutrición.

La dieta para las personas que viven con DM cumplirá con las características de la dieta correcta (variada, suficiente, completa, adecuada, equilibrada e inocua), prefiriendo hidratos de carbono complejos con el objetivo de mantener concentraciones de glucosa y de lípidos séricos adecuados. El profesional de la salud **deberá incentivar el consumo de verduras, frutas con bajo índice glucémico, cereales integrales, lácteos descremados, granos enteros y otras fuentes de fibra dietaria**. Otros alimentos a recomendar son las carnes blancas, nueces y semillas. El contenido de proteínas no debe ser menor de 0.8 g/kg peso. El contenido de sodio de la dieta debe ser menor de 2.3 g/día (al igual que en la población general).

Se recomienda restringir el consumo de hidratos de carbono simples (como las que se encuentran en la miel, jaleas, dulces y bebidas azucaradas) y de productos ricos en sacarosa.

Se recomienda que en las comidas complementarias (colaciones), se consuman preferentemente verduras, equivalentes de cereales integrales y derivados lácteos descremados. Los pacientes tratados con sulfonilureas o insulina deben tener especial atención en las recomendaciones del médico tratante, nutriólogo y/o educador en DM, sobre la distribución de alimentos a lo largo del día, así como de los horarios de sus colaciones con el fin de evitar hipoglucemias.

Se debe desincentivar consumo de bebidas con alta densidad calórica y bebidas con alcohol en todas las personas que viven con DM, particularmente en aquellos(as) con descontrol metabólico, con obesidad, hipertensión o con hipertrigliceridemia. El uso nocivo del alcohol puede favorecer hipoglucemia en situaciones de ayuno prolongado.

El profesional de la salud deberá instruir al paciente con DMT-I y a sus familiares el empleo del sistema de conteo de carbohidratos y los horarios de las comidas.

Trastornos de la conducta alimentaria

Este término incluye a la **bulimia, la anorexia nerviosa, el síndrome de atracón, síndrome de alimentación nocturna y los trastornos de la alimentación no especificados**. Los trastornos de la conducta alimentaria en pacientes con DM son una barrera mayor para alcanzar las metas del tratamiento; son más comunes en mujeres jóvenes y adolescentes. En los pacientes con DMT-2, los trastornos de la conducta alimentaria más comúnmente observados son el síndrome del atracón y el síndrome de alimentación nocturna. Cuestionarios validados, entrevistas y una combinación de ambos han sido utilizados para su diagnóstico

El plato del buen comer



Tabla 6. Consejos para realizar una compra informada

Información Nutricional: Observe la cantidad de sodio por porción y el valor diario porcentual, que corresponde a 2.000 mg por día. El etiquetado de todos los alimentos empacados (bolsa, caja, latas y otros) mencionan la información por porción de la cantidad de sodio contenido, además puede complementarse, si es necesario, con alguna de las siguientes leyendas:
Sin sodio o sin sal: menos de 5 mg por porción.
Muy bajo contenido de sodio: 35 mg o menos de sodio por porción. Cuando la porción sea menor o igual a 30 gr el contenido de sodio debe ser menor o igual a 35 mg
Bajo contenido de sodio: 140 mg o menos de sodio por porción. Cuando la porción sea menor o igual a 30 gr su contenido de sodio debe ser menor o igual a 140 mg.
Sodio reducido o menor contenido de sodio: Por lo menos 25 % menos de sodio que la versión regular (o menor en relación al contenido de sodio del alimento original o de su similar)
Poco contenido de sodio: 50 % menos de sodio que la versión regular (o menor en relación al contenido de sodio del alimento original o de su similar)
No salado o sin sal agregada: No se agrega sal al producto durante el procesamiento.
Se considera bajo: Si la cantidad de sodio por porción de alimento contiene 5 % o menos del valor diario recomendado de sodio.
Se considera alto: Si contiene el 20 por ciento o más del valor diario.

Apéndice F Normativo. Plan Alimentario según condiciones específicas.

a) Pacientes con obesidad ($IMC \geq 30 \text{ kg/m}^2$): dietas con restricción energética 20-25 kcal/día con base en el peso recomendable.

De inicio, se recomienda aumentar el consumo habitual de 250 kcal/día a 500 kcal/día, hasta alcanzar 1200 kcal/día, para lograr una reducción de peso de 0.5 a 1.0 kg/semana. El alcanzar descensos de peso pequeños pero sostenidos (5% de sobrepeso) ayuda al control metabólico.

Para determinar el consumo habitual, cada paciente registrará los alimentos de dos días de la semana y de un día del fin de semana.

Dieta baja en energía: No se **recomienda** un consumo menor a 1200 kcal. El VET se ajustará de manera individualizada y equilibrada entre los grupos de alimentos, señalados en el Apéndice B Normativo, de esta Norma.

Fraccionar hasta seis comidas diarias, dependiendo de los hábitos del paciente.

Limitar la grasa. Sugerir el consumo de carnes magras, res, pollo (sin piel) y pavo.

Incrementar el consumo de pescado.

Recomendar aceites con mayor contenido de ácidos grasos monoinsaturados (aceite de oliva, aguacate, cacahuate, etc.) y ácidos grasos poliinsaturados (aceites de pescado, girasol, maíz, soya, etc.).

b) Pacientes con peso normal ($IMC \geq 18.5 \text{ y } \leq 24.9 \text{ kg/m}^2$).

Dieta normal en energía: dependerá de la AF y el momento biológico:

El VET se calcula entre 25 y 40 kcal por kg de peso por día.

Reducir contenido de azúcares refinados y grasas saturadas.

Fraccionar de 3 a 5 comidas diarias.

c) Pacientes con peso bajo ($IMC \leq 18.4 \text{ kg/m}^2$).

Dieta con alto consumo energético. Tratamiento adecuado para lograr peso normal.

d) Pacientes con colesterol elevado.

- Limitar el consumo de todo tipo de grasa de origen animal.
- Aumentar el consumo de fibras solubles (verduras, frutas con cáscara, leguminosas, etc.)
- Recomendar aceites con mayor contenido de ácidos grasos monoinsaturados (aceite de oliva, aguacate, cacahuete, etc.) y ácidos grasos poliinsaturados (aceites de pescado, girasol, maíz, soya, etc.)
- Evitar alimentos con alto contenido de colesterol (yemas de huevo, vísceras, mariscos, etc.).
- Eliminar alimentos ricos en ácidos grasos saturados (manteca, mantequilla, aceite de coco, de palma, etc.).

e) Pacientes con triglicéridos elevados.

- Limitar el consumo de grasas saturadas y azúcares refinados.
- Aumentar el consumo de fibras solubles (verduras, frutas con cáscara, leguminosas, etc.).
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas.
- Realizar AF.

f) Pacientes con ácido úrico elevado.

- Evitar factores precipitantes como el descenso brusco de peso.
- Reducir el consumo de fuentes de grasas saturadas, vísceras, carnes rojas, leguminosas y embutidos.
- Evitar o reducir el consumo de alcohol.

g) Pacientes con hipertensión arterial.

- Restringir consumo de sodio a menos de 2 g por día.

- No aconsejar el consumo de sal adicional a las comidas, sustituirla por condimentos naturales o utilizar sustitutos de sal permitidos por la Secretaría de Salud (como la sal de potasio).

h) Pacientes con albuminuria: calcular el consumo de proteínas a 0.8 g/kg/día.

- Adecuar el consumo de alimentos ricos en sodio, potasio y calcio dependiendo de las concentraciones de electrolitos de cada paciente.
- Adecuar la cantidad de líquidos dependiendo de la presencia de edema.

2.6 Para la prevención, detección, diagnóstico, tratamiento y control de la hipertensión arterial sistémica

PROYECTO de Norma Oficial Mexicana **PROY-NOM-030-SSA2-2017** tiene por objeto establecer los procedimientos para la prevención, detección, diagnóstico, tratamiento y control de la hipertensión arterial sistémica, con el propósito de disminuir la mortalidad, la morbilidad y aumentar la esperanza de vida con calidad de la población.

Es de observancia obligatoria en todo el territorio nacional para los establecimientos y profesionales de la salud de los sectores público, social y privado que presten atención integral para el tratamiento de la hipertensión arterial sistémica en el Sistema Nacional de Salud.

Hipertensión Arterial Sistémica (HAS), al padecimiento multifactorial caracterizado por la elevación sostenida de la presión arterial sistólica, la presión arterial diastólica o ambas ³ 140/90 milímetros de mercurio.

Existe además:

Hipertension arterial secundarios, a la elevación sostenida de la Presión Arterial ³ 140/90 milímetros de mercurio que se debe a una enfermedad subyacente, identificable y a menudo corregible. Puede ser de causa endócrina (feocromocitoma, síndromes de Cushing o Conn, etc.), arterial (renovascular), nefrógena (enfermedad renal parenquimatosa) neurológica o mecánica (coartación de la aorta).

Hipertension arterial resistente. A la persistencia de cifras de la Presión Arterial ³ 140/90 milímetros de mercurio, a pesar de buena adherencia al tratamiento antihipertensivo apropiado, que incluya tres o más fármacos de diferentes clases (incluyendo de preferencia un natriurético), en una combinación recomendada y a dosis óptima (individualizada), cumpliendo con las medidas conductuales en forma adecuada.

Presión arterial (PA), a la fuerza que ejerce la sangre sobre la superficie de los vasos. La PA, es el producto del volumen expulsado por el corazón (gasto cardiaco) por las resistencias arteriales periféricas (dadas por el calibre de las pequeñas arterias musculares, arteriolas y esfínteres pre capilares). La PA sirve para la perfusión de los tejidos, en virtud de lo cual se encuentran las siguientes:

Presión arterial diastólica (PAD). La dan la resistencia de los vasos sanguíneos cuando el ventrículo izquierdo está relajado, corresponde al punto más bajo de la curva de la presión arterial.

Presión arterial media (PAM). Al promedio de la PA durante el ciclo cardíaco, corresponde a la presión de perfusión tisular. Clásicamente se calcula estableciendo la posición de la presión media entre la sistólica y la diastólica, ($PAM = 0.33$ de la presión diferencial) aunque se pueden utilizar índices más exactos.

Presión arterial sistólica (PAS). A la generada por la contracción del ventrículo izquierdo durante la sístole, corresponde a la cima de la primera onda de la curva de presión arterial.

La hipertensión arterial puede ser prevenida; en caso contrario, es posible retardar su aparición.

Las acciones que ayudan a evitar la aparición de la enfermedad son: El control de peso, la práctica del EF de manera regular; la reducción en el consumo de alcohol y de sal, la ingestión adecuada de potasio y una alimentación equilibrada.

- ✓ **Control de peso:** Mediante un plan de alimentación correcta y de ejercicio adecuado, se recomienda para la población general un IMC de 18.5 a 24.9.
- ✓ **Ejercicio físico.** Se debe realizar al menos durante 30 min continuos, por lo menos cinco días de la semana (progresivo hasta llegar por lo menos a 150 min/semana) o incrementar las AF en sus actividades diarias (hogar, centros de recreación, etc.).
- ✓ **Consumo de sal.** Reducir el consumo de sal, cuya ingestión no deberá exceder de 6 g/día

(2.4 g de sodio).

- ✓ **Consumo de alcohol.** Promover evitar o, en su caso, moderar el consumo de alcohol. Si se consume de manera habitual, no deberá exceder de dos "bebidas" al día para H de talla normal y sólo una para M y H de talla baja (menos de 1.60 m) Una "bebida" es una botella de cerveza (325 ml), una copa de vino generoso (125 ml) o un "caballito" de licor destilado (30 ml).

Tabla C.1. Composición de la ingestión nutrimental recomendada

Lípidos totales	25-35% de las calorías totales
Ácidos grasos saturados	Menos del 7% del VET
Ácidos grasos monoinsaturados	Hasta 20% del VET
Ácidos grasos poliinsaturados	Hasta el 10% del VET
Grasas trans	Menos del 1%
Hidratos de Carbono*	50-60% del VET
Fibra	20-30 g /día
Proteínas	15-20% del VET
Colesterol	Menos de 200 mg/día
Sodio	< 2300 mg/d (<5g= 1 cucharadita de sal) Pacientes con hipertensión no controlada, nefropatía, o síntomas de falla cardíaca < 200 mg/día de sodio.
Calorías totales (energía)	Suficientes para mantener un balance entre la ingestión y gasto de energía, que permita mantener un peso deseable, prevenir la ganancia de peso y promover la pérdida de peso.

*Los Hidratos de carbono deben ser principalmente complejos. Incluyen cereales integrales, leguminosas, frutas y verduras.

2.7 Para la prevención, tratamiento y control de las dislipidemias

Regulada en la **NOM-037-SSA2-2012** tiene por objeto establecer los procedimientos y medidas necesarias para la prevención, tratamiento y control de las dislipidemias, a fin de proteger a la población de este importante factor de riesgo de enfermedad cardiovascular, cerebrovascular y vascular periférica, además de brindar una adecuada atención médica. Es de observancia obligatoria en el territorio nacional para el personal de salud que brinde atención médica a personas con dislipidemias o en riesgo de padecerlas o riesgo cardiovascular

Dislipidemias, a la alteración de la concentración normal de los lípidos en la sangre.

Hipercolesterolemia familiar, es la dislipidemia que se asocia a un mayor riesgo de aterosclerosis, es la entidad en que la anormalidad principal es la elevación de C-LDL como consecuencia de las mutaciones del gen del receptor LDL, de la apoB o del gen proprotein convertasa subtilisina kexina 9 (PcsK9). Existen dos formas las heterocigotas y las homocigotas, su transmisión puede ser autosómica dominante o recesiva. Se caracteriza por tener niveles de colesterol total mayor a 400mg/dL. El arco corneal y los xantomas tendinosos son característicos de esta patología.

Hipercolesterolemia poligénica, a la entidad en que las elevaciones del C-LDL son superiores a 160 mg/dL y <190mg/dL y característicamente no se presentan xantomas. El diagnóstico se establece cuando por lo menos un familiar de primer grado tiene C-LDL por arriba de 160 mg/dL.

Hiperlipidemia familiar combinada, a la entidad que se manifiesta con distintos fenotipos, con fluctuaciones constantes en el perfil de lípidos, ausencia de xantomas, niveles de apo B > percentila 90 poblacional, historia familiar o personal de cardiopatía isquémica prematura, contar con un familiar con hipertrigliceridemia, un familiar con hipercolesterolemia y un familiar con ambas dislipidemias, asociación con Síndrome. Metabólico.

Hipertrigliceridemia familiar, a la entidad en que se tienen valores de triglicéridos mayores de 200 mg/dL, con C-LDL normal o bajo. Los niveles de C-HDL están disminuidos, y niveles normales de apo B, coexisten en pacientes con Diabetes tipo 2.

Los niveles de lípidos se clasifican respecto a su concentración en suero.

Las dislipidemias deben prevenirse mediante la recomendación de una alimentación correcta y actividad física adecuada. A excepción de las de origen genético o primarias.

Las acciones de prevención para reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular deben tener como objetivo reducir la ingesta de grasas saturadas y de colesterol desde la niñez, derivadas de cinco estrategias: 1) Alimentación correcta, 2) Mantenimiento del perfil lipídico dentro de límites normales, 3) Mantener un peso saludable, 4) Mantener la presión arterial entre valores normales y 5) Prevención primaria y secundaria.

Alimentación correcta para la dislipidemia

El patrón de alimentación correcta y la actividad física que se deben seguir, para evitar el desarrollo de dislipidemias son: el consumo calórico adecuado, moderación en el consumo de alimentos de origen animal, colesterol, grasas saturadas, sodio y azúcares simples e incrementar la actividad física. También incorporar lo correspondiente señalado en las normas para la Prevención, Tratamiento y Control de la Diabetes, de la Hipertensión Arterial Sistémica, del Cáncer cérvico uterino y Cáncer de mama.

Las acciones de promoción de la salud y de prevención de las dislipidemias se orientan principalmente al fomento de estilos de vida saludables, además de integrarse a las estrategias y programas para la prevención de las enfermedades del corazón, cerebrovasculares, obesidad, diabetes, hipertensión arterial y otros padecimientos crónicos.

El aporte calórico de la dieta, en una persona en peso adecuado una ingesta entre 20 a 25 Kcal/Kg, si su peso está por arriba de lo recomendado, el aporte será entre 15 a 20 Kcal/Kg de peso.

El contenido de grasa de la dieta corresponde al 25-30% de las calorías totales ingeridas, de las cuales < 10% corresponderá a las grasas saturadas, 10% grasas mono-insaturadas y 10% poli-insaturadas; si con estas indicaciones se continúa con niveles altos de colesterol, las cantidades de grasas saturadas, debe reducirse al 7% del contenido calórico total de la dieta. Se aconseja consumir menos de 200 mg de colesterol por día.

Para el cálculo de calorías y la composición nutrimental de hidratos de carbono, proteínas y lípidos

Control de peso: El IMC recomendable para la población adulta es > 18.5 a < 25 Kg/m².

El control de peso se lleva mediante un plan de alimentación y de actividad física adecuada a las condiciones y estado de salud de las personas; utilizando los criterios específicos de la Ley General de Salud y las Normas Oficiales Mexicanas para el uso de medicamentos en el control de peso y de acuerdo a las prácticas médicas de calidad.

Tratamiento nutricional.

El objetivo general de la terapia nutricional es reducir la ingestión de grasas saturadas, grasas trans y colesterol, manteniendo a la vez una alimentación balanceada.

En caso de que exista obesidad, es indispensable lograr la reducción del peso corporal

A partir del momento en que se llegue a las metas de tratamiento, cada paciente será ingresado a un programa de vigilancia a largo plazo, en el cual, durante el primer año se le revisa trimestralmente y, después, dos veces por año. En estas visitas, además de la medición del colesterol, se reforan las medidas dietéticas y de actividad física.

F.1 SISTEMA DE EQUIVALENTES: COMPOSICION PROMEDIO DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

Equivalente	Grupo de alimentos	Energía	Proteína	Lípidos	HCO
	Productos de Origen Animal (POA)				
1	Muy bajo en grasa	40	7	1	0
1	Bajo en grasa	55	7	3	0
1	Moderada en grasa	75	7	5	0
1	Alto en grasa	100	7	8	0
	Leche				
1	Descremada	95	9	2	12
1	Semidescremada	110	9	4	12
1	Entera	150	9	8	12
1	Con azúcar	200	8	8	30
1	Leguminosas	120	8	1	20
1	Verduras	25	2	0	4
	Cereales y Tubérculos				
1	Sin grasa	70	2	0	15
1	Con grasa	115	2	5	15
	Aceites y grasa				
1	Sin proteína	45	0	5	0
1	Con proteína	70	3	5	3
1	Frutas	60	0	0	15
	Azúcares				
1	Sin grasa	40	0	0	10
1	Con grasa	85	0	5	10

F.2 DISTRIBUCION DE EQUIVALENTES EN UN PLAN DE ALIMENTACION PARA PERSONAS CON DISLIPIDEMIAS

Grupo de alimentos	1200 Kcal	1400 Kcal	1600 Kcal	1800 Kcal	2000 Kcal	2500 Kcal
Hidratos de carbono = 55%						
Proteínas = 20%						
Lípidos = 25%						
POA	3	4	5	5	6	8
Lácteos	1	2	2	2	2	3
Leguminosas	1	1	1.5	2	2	2.5
Verduras	5	5	5	5	5	7
Cereales y tubérculos	5	5	6	6	6.5	7
Aceites y Grasas	5	5	5.5	6	6.5	7.5
Frutas	3	4	5	5	5	7

El número de equivalentes varía de acuerdo a los requerimientos energéticos. Estos se calculan de acuerdo al peso deseable, la estatura, la edad, el sexo y la actividad física de la persona.

Pacientes con obesidad ($IMC \geq 30$): dietas con restricción energética 20-25 Kcal/día con base en el peso recomendable.

- Inicialmente se recomienda reducir del consumo habitual 250 a 500 Kcal/día, hasta alcanzar 1200 Kcal/día, para lograr una reducción de peso de 0.5 a 1.0 Kg/semana. Descensos de peso pequeños, pero sostenidos como 5% de sobrepeso ayudan al control metabólico.

- Para determinar el consumo habitual, cada paciente registrará los alimentos de dos días de la semana y de un día del fin de semana.

- Dieta baja en energía: No se **recomienda** un consumo menor a 1200 Kcal. El VET (Valor Energético Total) se ajustará de manera individualizada y equilibrada entre los grupos de alimentos.

- Fraccionar hasta seis comidas diarias, dependiendo de los hábitos de cada paciente.
- Limitar la grasa. Sugerir el consumo de carnes magras, res, pollo (sin piel) y pavo.
- Incrementar el consumo de pescado.
- Recomendar aceites con mayor contenido de ácidos grasos monoinsaturados (aceite de oliva, aguacate, cacahuete, etc.) y ácidos grasos poliinsaturados (aceites de pescado, girasol, maíz, soya, etc.).

Pacientes con peso normal ($IMC \geq 18.5$ y ≤ 24.9 Kg/m²).

- Dieta normal en energía: dependerá de la actividad física y el momento biológico:
- El VET se calcula entre 25 y 40 Kcal por Kg de peso por día.
- Reducir contenido de azúcares refinados y grasas saturadas.
- Fraccionar de 3 a 5 comidas diarias.

Pacientes con peso bajo ($IMC \leq 18.4$ Kg/m²).

- Dieta con alto consumo energético.
- Tratamiento adecuado para lograr peso normal.

Pacientes con colesterol elevado.

- Limitar el consumo de todo tipo de grasa de origen animal.
- Aumentar el consumo de fibras solubles (verduras, frutas con cáscara, leguminosas, etc.)

- Recomendar aceites con mayor contenido de ácidos grasos monoinsaturados (aceite de oliva, aguacate, cacahuate, etc.) y ácidos grasos poliinsaturados (aceites de pescado, girasol, maíz, soya, etc.)
- Evitar alimentos con alto contenido de colesterol (yemas de huevo, vísceras, mariscos, etc.).
- Eliminar alimentos ricos en ácidos grasos saturados (manteca, mantequilla, aceite de coco, de palma, etc.).

Pacientes con triglicéridos elevados.

- Limitar el consumo de grasas saturadas y azúcares refinados.
- Aumentar el consumo de fibras solubles (verduras, frutas con cáscara, leguminosas, etc.).
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas.

Pacientes con ácido úrico elevado.

- Evitar factores precipitantes como el descenso brusco de peso.
- Reducir el consumo de fuentes de grasas saturadas, vísceras, carnes rojas, leguminosas y embutidos.
- Evitar o reducir el consumo de alcohol.

g) Pacientes con hipertensión arterial.

- Restringir consumo de sodio a menos de 2 g por día.
- No aconsejar el consumo de sal adicional a las comidas, sustituirla por condimentos naturales o utilizar sustitutos de sal permitidos por la Secretaría de Salud (como la sal de potasio).

h) Pacientes con albuminuria: calcular el consumo de proteínas a 0.8 g/Kg/día.

- Adecuar el consumo de alimentos ricos en sodio, potasio y calcio dependiendo de las concentraciones de electrolitos de cada paciente.
- Adecuar la cantidad de líquidos dependiendo de la presencia de edema.

2.8 Para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad

Regulada en la NOM-008-SSA3-2010

Obesidad, a la enfermedad caracterizada por el exceso de tejido adiposo en el organismo, la cual se determina cuando en las personas adultas existe un IMC igual o mayor a 30 kg/m² y en las personas adultas de estatura baja igual o mayor a 25 kg/m².

Sobrepeso, al estado caracterizado por la existencia de un IMC igual o mayor a 25 kg/m² y menor a 29.9 kg/m² y en las personas adultas de estatura baja, igual o mayor a 23 kg/m² y menor a 25 kg/m².

En esta norma se establecen disposiciones generales como las siguientes:

Todo paciente con sobrepeso u obesidad requerirá de un tratamiento integral

El tratamiento médico-quirúrgico, nutricional y psicológico del sobrepeso y la obesidad, deberá realizarse bajo lo siguiente:

- a) Se ajustará a los principios científicos y éticos que orientan la práctica médica
- b) Deberá estar respaldado científicamente en investigación clínica, especialmente de carácter individualizado en la dieta-terapia, psicoterapia, fármaco-terapia y el tratamiento médico quirúrgico
- c) El médico será el responsable del tratamiento integral del paciente con sobrepeso u obesidad, el licenciado en nutrición y el psicólogo serán responsables del tratamiento en sus respectivas áreas de competencia profesional
- d) El tratamiento indicado deberá entrañar menor riesgo potencial con relación al beneficio esperado
- e) Se deberá obtener carta de consentimiento informado del interesado, familiar, tutor o su representante legal, de conformidad con lo que establece la NOM-168-SSA1-1998
- f) Todo tratamiento deberá prescribirse previa evaluación del estado de nutrición, con base en indicadores clínicos, dietéticos, bioquímicos y antropométricos que incluyan: IMC y perímetro de cintura y cadera.
- g) Todas las acciones terapéuticas se deberán apoyar en medidas psicoconductuales y nutricionales para modificar conductas alimentarias nocivas a la salud. Asimismo, se debe incluir un programa individualizado de actividad física y ejercicio adecuado a la condición clínica y física de cada paciente
- h) Los medicamentos e insumos para la salud empleados en el tratamiento, deberán contar con registro que al efecto emita la Secretaría de Salud.
- i) La elaboración del expediente clínico y de las notas de atención médica, nutricional o psicológica, en el ámbito institucional o de la consulta independiente o no ligada a un establecimiento hospitalario, deberán realizarse conforme a lo establecido en la NOM-168-

SSAI-1998.

DISPOSICIONES ESPECÍFICAS:

El personal profesional que intervenga en el tratamiento integral del paciente con sobrepeso u obesidad, deberá cumplir los requisitos siguientes:

- ✓ Tener título y cédula profesional de médico, nutriólogo o psicólogo, legalmente expedidos y registrados ante las autoridades educativas competentes;
- ✓ Cuando se trate de personal profesional que se ostente como médico especialista, deberá contar con certificado de especialización y cédula legalmente expedidos y registrados por la autoridad educativa competente;
- ✓ En el caso de estudios realizados en el extranjero, éstos deberán ser revalidados ante la autoridad educativa competente;
- ✓ En el caso de los psicólogos, licenciados en nutrición y otros profesionales de la salud que cuenten con un posgrado en nutrición, deberán contar con formación académica en el área clínica.
- ✓ El personal técnico de las disciplinas de la salud que participe en el tratamiento integral del paciente con sobrepeso u obesidad, deberá contar con diploma legalmente expedido y registrado por las autoridades educativas competentes.
- ✓ La participación del personal técnico y auxiliar en el tratamiento integral del sobrepeso u obesidad, será exclusivamente en apoyo a los profesionales de las áreas de medicina, nutrición y psicología, por lo que no podrá actuar de manera independiente, ni prescribir, realizar o proporcionar, por sí, tratamiento alguno.
- ✓ Todo aquel establecimiento público, social o privado, que se ostente y ofrezca servicios para la atención del paciente con sobrepeso u obesidad, deberá contar con responsable sanitario, así como aviso de funcionamiento o licencia sanitaria, según sea el caso,

Del tratamiento nutricional.

La participación del nutriólogo comprende:

El tratamiento nutricional que implica:

- **Valoración nutricional:** evaluación del estado nutricional mediante indicadores clínicos, dietéticos, antropométricos, bioquímicos y de estilo de vida;
- **Plan de cuidado nutricional:** elaboración del plan alimentario, orientación alimentaria, asesoría nutricional y recomendaciones para el acondicionamiento físico y para los hábitos alimentarios; y
- **Control:** seguimiento de la evaluación, conducta alimentaria y reforzamiento de acciones.
- **Pronóstico.**

- **La dieta deberá ser individualizada**, atendiendo a las circunstancias específicas de cada paciente, en términos de los criterios mencionados en esta norma.
- **Referir al paciente a tratamiento médico o psicológico**, cuando el caso lo requiera.

Medidas restrictivas

- × Para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad queda prohibido:
- × Prescribir tratamientos de cualquier tipo, por personal técnico o auxiliar de la salud o cualquier otro profesional no facultado para ello;
- × Indicar tratamientos y productos que no tengan sustento científico, que provoquen pérdida de peso acelerado, más de un kilogramo por semana y que pongan en peligro la salud o la vida del paciente;
- × Utilizar procedimientos que no hayan sido aprobados mediante investigación clínica o reporte casuístico, así como la prescripción de medicamentos que no cuenten con el registro sanitario correspondiente;
- × Manejar tratamientos estandarizados;
- × Usar diuréticos, hormonas tiroideas, anorexígenos, vacunas, extractos tiroideos, inyecciones de enzimas, aminoácidos lipolíticos y otros productos similares, para el tratamiento del sobrepeso y la obesidad;
- × Prescribir o proporcionar medicamentos secretos, fraccionados o a granel;
- × Usar hormonas ante la ausencia de patología asociada y previa valoración del riesgo-beneficio;
- × Prescribir fármacos de manera generalizada para el tratamiento del sobrepeso y la obesidad. En pacientes menores de 18 años, sólo se podrán prescribir dentro de protocolos de manejo o de investigación, registrados y aprobados por las Comisiones de Ética o Investigación institucionales; en su caso, autorizadas por la Secretaría de Salud.
- × Utilizar técnicas no convencionales para el tratamiento del sobrepeso y la obesidad, en tanto no hayan sido probadas mediante un protocolo de investigación, debidamente autorizado por la Secretaría de Salud; de ser el caso, este hecho deberá registrarse en el expediente clínico;

- × Indicar como opción de tratamiento el uso de aparatos de ejercicio electrónicos o mecánicos, aparatos térmicos, de masaje, baños sauna y otros equipos que no hayan demostrado su eficacia terapéutica en apoyo al tratamiento médico del sobrepeso y la obesidad, que representen un riesgo para la salud;
- × Indicar productos no autorizados por la Secretaría de Salud para el tratamiento del sobrepeso y la obesidad;
- × Realizar tratamiento exclusivamente quirúrgico, sin la evaluación de un equipo multidisciplinario en los términos que señala el numeral 7.4.I., para evitar comprometer la vida del paciente;
- × Usar la liposucción y la lipoescultura como tratamientos para el sobrepeso y la obesidad.

2.9 Otras normas relacionadas a la alimentación

Las Normas Oficiales Mexicanas que controlan la producción e inocuidad de alimentos son la norma oficial mexicana NOM-120-SSA1-1994: Bienes y servicios, prácticas de higiene y sanidad para el proceso de alimentos, bebidas no alcohólicas y alcohólicas; y la NOM-093-SSA1-1994: Prácticas de higiene y sanidad en la preparación de alimentos que se ofrecen en los establecimientos fijos.

Estas normas se enfocan a los controles sanitarios y buenas prácticas de manufactura y saneamiento para establecimientos procesadores de alimentos (restaurantes, negocios de comidas, comisariatos y similares).

NORMA ISO: 22000

ISO 22000 es una Norma creada por la Organización Internacional de Normalización (ISO, siglas en inglés) que define los requisitos para los Sistemas de Gestión de la Seguridad Alimentaria. La Norma puede ser aplicada por cualquiera de las organizaciones implicadas en la cadena alimentaria, desde las granjas hasta las empresas que preparan alimentos, incluyendo las de procesado, envasado, transporte, almacenamiento, y comercio detallista.

ISO 22000 establece un estándar de Seguridad Alimentaria armonizado y aceptado en todo el mundo, mediante la integración de múltiples principios, metodologías y aplicaciones, por lo que resulta de fácil comprensión, aplicación y reconocimiento.

Para el control sanitario de alimentos así como para la certificación debe contar con aviso de funcionamiento actualizado y cumplir con lo establecido en:

- Ley General de Salud.
- Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios.
- Norma Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios.
- Normas Oficiales Mexicanas específicas para el producto que se procesa, por ejemplo:
- Norma Oficial Mexicana NOM-194-SSA1-2004, aplicable a Establecimientos dedicados al sacrificio y faenado de animales para abasto, almacenamiento, transporte y expendio.
- Norma Oficial Mexicana NOM-213-SSA1-2002, aplicable a productos cárnicos procesados.
- Norma Oficial Mexicana NOM-243-SSA1-2010, aplicable a Leche, fórmula láctea, producto lácteo combinado y derivados lácteos.
- Norma Oficial Mexicana NOM-242-SSA1-2009, aplicable a Productos de la pesca frescos, refrigerados, congelados y procesados.
- Norma Oficial Mexicana NOM-201-SSA1-2002, aplicable a Agua y hielo para consumo humano, envasados y a granel.

2. 10 FAO: Codex alimentarius

El Codex Alimentarius, o “Código Alimentario”, es un conjunto de normas, directrices y códigos de prácticas aprobados por la Comisión del Codex Alimentarius. La Comisión, conocida también como CAC, constituye el elemento central del Programa Conjunto FAO/OMS sobre Normas Alimentarias y fue establecida por la FAO y la Organización Mundial de la Salud (OMS) con la finalidad de proteger la salud de los consumidores y promover prácticas leales en el comercio alimentario.

Normas alimentarias internacionales

Las normas alimentarias, directrices y códigos de prácticas internacionales del C O D E X A L I M E N T A R I U S contribuyen a la inocuidad, la calidad y la equidad en el comercio internacional de

alimentos. Los consumidores pueden confiar en que los productos alimentarios que compran son saludables y de calidad, y los importadores, en que los alimentos que han encargado se ajustan a sus especificaciones.

Protección de la salud de los consumidores

Con frecuencia, las preocupaciones públicas relativas a las cuestiones de inocuidad de los alimentos sitúan al Codex en el centro de los debates mundiales. Entre los temas tratados en las reuniones del Codex se cuentan los medicamentos veterinarios, los plaguicidas, los aditivos alimentarios y los contaminantes. Las normas del Codex se basan en sólidos datos científicos proporcionados por órganos internacionales independientes de evaluación de riesgos o consultas ad hoc organizadas por la FAO y la OMS.

Aunque se trata de recomendaciones para la aplicación voluntaria por parte de los miembros, las normas del Codex sirven en muchas ocasiones como base para la legislación nacional.

Eliminación de barreras al comercio

Las referencias hechas a las normas alimentarias del Codex en el Acuerdo sobre la Aplicación de Medidas Sanitarias y Fitosanitarias de la Organización Mundial del Comercio (OMC) (Acuerdo MSF) significan que el Codex tiene implicaciones de gran alcance para la resolución de diferencias comerciales. Si los miembros de la OMC desean aplicar medidas más estrictas que las establecidas por el Codex en lo relativo a la inocuidad de los alimentos, se les puede exigir una justificación científica de esas medidas.

Desde su fundación en 1963, el sistema del Codex ha evolucionado de una forma abierta, transparente e inclusiva para hacer frente a los nuevos desafíos. El comercio internacional de alimentos es un sector que genera 2 000 000 millones de dólares al año y en el que se producen, comercializan y transportan miles de millones de toneladas de alimentos.

Principios generales del Codex Alimentarius

Finalidad del Codex Alimentarius

Ámbito de aplicación del Codex Alimentarius

Naturaleza de las normas del Codex

Revisión de las normas del Codex

NOTA

La Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012 regula los servicios básicos de salud, incluyendo la promoción y educación para la salud alimentaria en las escuelas.

A partir de marzo de 2025, las escuelas públicas y privadas de México deben cumplir con nuevas disposiciones para la alimentación escolar. Estas disposiciones incluyen:

- Prohibir la venta de productos ultraprocesados con sellos de advertencia
- Vender una variedad de frutas, verduras, cereales integrales, semillas y leguminosas secas
- Garantizar el acceso a agua simple potable y segura
- Promover el consumo de alimentos frescos, naturales y ricos en nutrientes

Algunos alimentos permitidos en las escuelas son:

- Frutas y verduras frescas, de preferencia crudas y con cáscara
- Cereales integrales como maíz, trigo, avena, centeno, cebada y amaranto

Tubérculos como papa, camote y yuca (sin azúcar, sal o grasa añadida)

-
- Leguminosas como frijoles, lentejas, habas, garbanzos y chícharos

El derecho a la alimentación escolar busca garantizar la seguridad alimentaria y nutricional de los estudiantes.

UNIDAD III.

LEGISLACIÓN APLICADA A LOS SERVICIOS DE RESTAURACIÓN COLECTIVA

3.1 Normas y legislación en la preparación y servicios de alimentos

La insalubridad de los alimentos ha representado un problema de salud para el ser humano desde los albores de la historia, y muchos de los problemas actuales en esta materia no son nuevos. Aunque los gobiernos de todo el mundo se están esforzando al máximo por aumentar la salubridad del suministro de alimentos, la existencia de enfermedades de transmisión alimentaria sigue siendo un problema de salud significativo tanto en los países desarrollados como en los países en desarrollo. Se ha calculado que cada año mueren 1,8 millones de personas como consecuencia de enfermedades diarreicas, cuya causa puede atribuirse en la mayoría de los casos a la ingesta de agua o alimentos contaminados. Una preparación adecuada de los alimentos puede prevenir la mayoría de las enfermedades de transmisión alimentaria.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) es consciente desde hace tiempo de la necesidad de concienciar a los manipuladores de alimentos sobre sus responsabilidades respecto de la inocuidad de éstos. A principios de los años noventa, la OMS formuló las Diez reglas de oro para la preparación de alimentos inocuos, que se tradujeron y reprodujeron ampliamente. No obstante, se hizo evidente la necesidad de elaborar algo más simple y de aplicación más general. Tras casi un año de consultas con expertos en inocuidad de los alimentos y en comunicación de riesgos, la OMS presentó en 2001 el póster Cinco claves para la inocuidad de los alimentos.

Para prevenir las enfermedades transmitidas por alimentos y agua

- 1** Al comprar alimentos escoja los que se ven frescos y limpios. Los alimentos crudos como frutas y verduras lávelos con agua y cloro


- 2** Hierva el agua que use para tomar y preparar los alimentos


- 3** Lávese las manos antes de comer o preparar alimentos, después de ir al baño o letrina y cambiar pañales


- 4** Asegúrese que los alimentos estén bien cocidos. El pollo, la carne, los mariscos y la leche pueden estar contaminados con microbios por lo que deben cocinarlos bien


- 5** Evite el contacto entre alimentos crudos y alimentos cocidos


- 6** Sirva y consuma inmediatamente los alimentos después de cocinarlos


- 7** Guarde bien los alimentos que sobren o refrigérelos


- 8** Antes de comer los alimentos caliéntelos bien


- 9** Mantenga los alimentos bien tapados, fuera del alcance de moscas, cucarachas, ratas y otros animales


- 10** Lave los utensilios de la cocina y desinfecte con CLORO todas las superficies



3.2

Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios

Los mensajes básicos de las Cinco claves para la inocuidad de los alimentos son: (1) mantenga la limpieza; (2) separe alimentos crudos y cocinados; (3) cocine completamente; (4) mantenga los alimentos a temperaturas seguras; y (5) use agua y materias primas seguras

Para consultar más información sobre estas 5 reglas debe consultar el siguiente link:

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43634/9789243594637_spa.pdf

Ahora bien, en México la **NOM-251-SSA1-2009** regula las prácticas de higiene en el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios, dentro de esta norma vamos a destacar los siguientes puntos principales:

- Establece los requisitos mínimos de buenas prácticas de higiene que deben observarse en el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios y sus materias primas a fin de evitar su contaminación a lo largo de su proceso.
- Es obligatoria
- Los establecimientos que se dediquen al proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios, deben cumplir con las disposiciones establecidas en este capítulo, según corresponda a las actividades que realicen

Instalaciones y áreas.

- ✓ Deben contar con instalaciones que eviten la contaminación de las materias primas, alimentos, bebidas o suplementos alimenticios
- ✓ Pisos, paredes y techos del área de producción o elaboración deben ser de fácil limpieza, sin grietas o roturas
- ✓ Puertas y ventanas de las áreas de producción o elaboración deben estar provistas de protecciones para evitar la entrada de lluvia, fauna nociva o plagas
- ✓ Debe evitarse que las tuberías, conductos, rieles, vigas, cables, etc., pasen por encima de tanques y áreas de producción o elaboración donde el producto sin envasar esté expuesto

Equipo y utensilios.

- ✓ Deben ser instalados en forma tal que el espacio entre ellos mismos, la pared, el techo y piso, permita su limpieza y desinfección
- ✓ El equipo y los utensilios empleados en las áreas en donde se manipulen directamente materias primas, alimentos, bebidas o suplementos alimenticios sin envasar, y que puedan entrar en contacto con ellos, deben ser lisos y lavables, sin roturas
- ✓ Los materiales que puedan entrar en contacto directo con alimentos, bebidas, suplementos alimenticios o sus materias primas, se deben poder lavar y desinfectar adecuadamente
- ✓ En los equipos de refrigeración y congelación se debe evitar la acumulación de agua

Servicios.

- ✓ Debe disponerse de agua potable
- ✓ Las cisternas o tinacos para almacenamiento de agua deben estar protegidos contra la contaminación, corrosión y permanecer tapados
- ✓ Las paredes internas de las cisternas o tinacos deben ser lisas.

- ✓ Para evitar plagas provenientes del drenaje, éste debe estar provisto de trampas contra olores, y coladeras o canaletas con rejillas, las cuales deben mantenerse libres de basura, sin estancamientos y en buen estado
- ✓ Los establecimientos deben disponer de un sistema de evacuación de efluentes o aguas residuales, el cual debe estar libre de reflujos, fugas, residuos, desechos y fauna nociva
- ✓ Los baños deben contar con separaciones físicas completas, no tener comunicación directa ni ventilación hacia el área de producción o elaboración y contar como mínimo con lo siguiente:
 - a) Agua potable, retrete, lavabo que podrá ser de accionamiento manual, jabón o detergente, papel higiénico y toallas desechables o secador de aire de accionamiento automático. El agua para el retrete podrá ser no potable;
 - b) Depósitos para basura con bolsa y tapadera oscilante o accionada por pedal;
 - c) Rótulos o ilustraciones en donde se promueva la higiene personal, haciendo hincapié en el lavado de manos después del uso de los sanitarios

Almacenamiento.

Las condiciones de almacenamiento deben ser adecuadas al tipo de materia prima, alimentos, bebidas o suplementos alimenticios que se manejen. Se debe contar con controles que prevengan la contaminación de los productos.

Control de operaciones.

El establecimiento periódicamente debe dar salida a productos y materiales inútiles, obsoletos o fuera de especificaciones.

Control de materias primas.

- ✓ Deben inspeccionar o clasificar sus materias primas e insumos antes de la producción o elaboración del producto.
- ✓ No utilizar materias primas que ostenten fecha de caducidad vencida
- ✓ Separar y eliminar del lugar las materias primas que evidentemente no sean aptas, a fin de evitar mal uso, contaminaciones y adulteraciones.

Los establecimientos de servicios de alimentos o bebidas además de cumplir con lo establecido en el capítulo 5, deben cumplir con este capítulo:

Equipo y utensilios

Las barras de servicio para buffet y venta de alimentos preparados, deben contar con las instalaciones necesarias para mantener los alimentos a las temperaturas señaladas en el punto 7.3.3 de este ordenamiento.

Instalaciones de Servicios

Debe haber instalaciones para la limpieza de los alimentos, utensilios y equipos que dispongan de un abastecimiento suficiente de agua potable y usarse de forma tal que se evite la contaminación de las materias primas, alimentos o bebidas.

En el área de elaboración debe contarse con una estación de lavado y desinfección de manos, provista de jabón o detergente y desinfectante, secador de aire caliente o toallas desechables y depósito para basura.

Control de la Temperatura

La temperatura mínima interna de cocción de los alimentos debe ser de al menos:

- a)** 63°C (145°F) para pescado; carne de res en trozo; y huevo de cascarón que ha sido quebrado para cocinarse y de consumo inmediato a solicitud del consumidor.
- b)** 68°C (154°F) para carne de cerdo en trozo; carnes molidas de res, cerdo o pescado; carnes inyectadas y huevo de cascarón que ha sido quebrado para cocinarse y exhibirse en una barra de buffet.
- c)** 74°C (165°F) para embutidos de pescado, res, cerdo o pollo; rellenos de pescado, res, cerdo o aves; carne de aves.

Si se llegase a recalentar algún alimento preparado, debe alcanzar una temperatura de por lo menos 74°C (165°F).

Los alimentos preparados y listos para servir y los que se encuentran en barras de exhibición, deberán cumplir con lo siguiente:

- a)** Los que se sirven calientes mantenerse a una temperatura mayor a 60°C (140°F), y
- b)** Los que se sirven fríos a una temperatura de 7°C (45°F) o menos.

Control de la Manipulación

La manipulación de alimentos debe cumplir con lo señalado a continuación:

- a) Conforme al tipo de alimentos que se manipulen para su preparación, éstos deben estar expuestos a la temperatura ambiente el menor tiempo posible.
- b) La descongelación de los alimentos se debe efectuar por refrigeración, por cocción o bien por exposición a microondas.
- c) Se debe evitar en todos los casos la descongelación a temperatura ambiente; en caso de aplicarse la descongelación con agua, ésta debe ser a "chorro de agua fría" evitando estancamientos.
- d) Los alimentos que se descongelen no deben volverse a congelar.
- e) Los alimentos frescos se deben lavar individualmente.
- f) Los vegetales, frutas y sus partes se deben lavar con agua, jabón, estropajo o cepillo según el caso y se deben desinfectar con cloro o cualquier otro desinfectante de uso alimenticio. De acuerdo al producto que se emplee, se deben cumplir estrictamente con las instrucciones señaladas por el fabricante.
- g) Cuando se utilicen vísceras para la preparación de alimentos, deben lavarse interna y externamente y conservarse en refrigeración o congelación.

Los productos de la pesca frescos deben recibirse a una temperatura máxima de 4°C (39.2°F) o a una máxima de – 9°C (15.8°F) los congelados. Con excepción de los productos vivos que pueden recibirse a 7°C (45°F).

Cualquier producto alimenticio o bebida rechazado debe estar marcado, separado del resto de los alimentos o bebidas y eliminarse lo antes posible.

Cuando no se cuente con la documentación referida en el numeral 5.8.1 que demuestre la potabilidad del agua para elaborar hielo o preparar alimentos o bebidas que no van a ser sometidas a cocción, ésta debe ser hervida, desinfectada o purificada.

El agua y hielo potables deben mantenerse en recipientes lisos, lavables y con tapa.

El hielo destinado a enfriamiento de botellas, copas o tarros no debe utilizarse para consumo humano.

El hielo potable debe servirse únicamente con cucharones o pinzas específicas para este efecto. No se permite el uso de utensilios de vidrio, ni el contacto directo con las manos.

En la exhibición de alimentos preparados, éstos deben permanecer cubiertos a fin de evitar su contaminación.

Se prohíbe el uso de desperdicios de alimentos para consumo humano.

Los sobrantes de alimentos del día sólo podrán reutilizarse una sola vez, cuando se encuentren en buen estado y se utilicen en alimentos que van a ser sometidos a cocción.

Cuando se proceda a probar la sazón de los alimentos o bebidas, se debe utilizar para este fin recipientes o utensilios específicos o desechables.

Limpieza

Debe realizarse la limpieza de equipo y utensilios al finalizar las actividades diarias o en los cambios de turno. Además los que estén en contacto directo con los alimentos y bebidas deberán desinfectarse.

Los equipos desarmables que estén en contacto con los alimentos o bebidas para su lavado deberán desarmarse, lavarse y desinfectarse al final de la jornada.

En el caso de contar con triturador de alimentos, éste se debe mantener limpio, libre de restos de comida y con la protección adecuada.

Las sillas, mesas, barra, pisos, paredes, techos, lámparas y demás equipo y mobiliario se deben conservar en buen estado y limpios.

Las áreas de servicio y comedor deben cumplir con las siguientes disposiciones:

- a)** Los utensilios de servicio deben estar limpios;
- b)** Al inicio del servicio, los manteles deben estar limpios;
- c)** En caso de utilizar servilletas de tela, éstas deben ser reemplazadas por servilletas limpias para cada consumidor;
- d)** Las superficies de las mesas se deben limpiar después de cada servicio, así como limpiar y desinfectar al final de la jornada;
- e)** Los cubiertos se deben manipular por los mangos y evitar tocar las partes que están en contacto con los alimentos o bebidas;
- f)** No se deben colocar los dedos en partes de vasos, tazas, platos, palillos y popotes que estarán en contacto con los alimentos o bebidas o con la boca del comensal.

3.3 Normas y legislación en el etiquetado de alimentos

La Norma Oficial Mexicana **NOM-051** que modifica y hace más estricto el etiquetado de los alimentos procesados y las bebidas no alcohólicas preenvasadas entró en vigor el 1 de octubre del 2020, luego de su publicación en el Diario Oficial de la Federación (DOF). Entre las medidas a implementar a partir de esa fecha, se menciona que los productos preenvasados que ostenten **uno o más sellos de advertencia o la leyenda de edulcorantes, no deben incluir en la etiqueta personajes infantiles, animaciones, dibujos animados**, celebridades, deportistas o mascotas, elementos interactivos, tales como, juegos visual – espaciales o descargas digitales, que, estando dirigidos a niños, inciten, promueven o fomenten el consumo, compra o elección de productos con exceso de nutrimentos críticos o con edulcorantes.

Ello implicará que los productos tengan que rediseñar etiquetas y empaques para suprimir los personajes que puedan resultar llamativos para infantes, como algunos pastelillos, cereales para desayuno o yogures procesados.

La modificación de la Norma Oficial Mexicana **NOM-051-SCFI/SSAI-2010**, publicada en el Diario Oficial de la Federación el 27 de marzo de 2020, permitirá que los consumidores puedan tomar decisiones informadas al momento de elegir alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasadas. La Cofepris, al vigilar la correcta implementación de esta norma, coadyuva a la protección de la salud de la población mexicana.

Tiene por objeto establecer la información comercial y sanitaria que debe contener el etiquetado del producto preenvasado destinado al consumidor final, de fabricación nacional o extranjera, comercializado en territorio nacional, así como determinar las características de dicha información y establecer un sistema de etiquetado frontal, el cual debe advertir de forma clara y veraz sobre el contenido de nutrimentos críticos e ingredientes que representan riesgos para su salud en un consumo excesivo.

La presente Norma Oficial Mexicana no se aplica a:

a) los alimentos y las bebidas no alcohólicas preenvasados que estén sujetos a disposiciones de información comercial y sanitaria contenidas en Normas Oficiales Mexicanas específicas y que no incluyan como referencia normativa a esta Norma Oficial Mexicana, o en alguna otra reglamentación federal vigente que explícitamente excluya de su cumplimiento al presente ordenamiento;

- b) los alimentos y las bebidas no alcohólicas a granel;
- c) los alimentos y las bebidas no alcohólicas envasados en punto de venta

Especificaciones:

- a) En la etiqueta de los productos preenvasados pueden incluirse sellos o leyendas de recomendación o reconocimiento por organizaciones o asociaciones profesionales cuando presenten la documentación apropiada que soporte con evidencia científica, objetiva y fehaciente, la evaluación del producto de acuerdo con lo establecido en el artículo 32 de la Ley Federal de Protección al Consumidor.
- b) La etiqueta de los productos preenvasados que no contengan los sellos y leyendas precautorias, puede declararlo únicamente de forma escrita mediante la frase “Este producto no contiene sellos ni leyendas” y no debe utilizar elementos gráficos o descriptivo alusivos a los mismos.
- c) Los productos preenvasados que ostenten uno o más sellos de advertencia o la leyenda de edulcorantes, no deben: a) incluir en la etiqueta personajes infantiles, animaciones, dibujos animados, celebridades, deportistas o mascotas, elementos interactivos, tales como, juegos visual – espaciales o descargas digitales, que, estando dirigidos a niños, inciten, promueven o fomenten el consumo, compra o elección de productos con exceso de nutrimentos críticos o con edulcorantes, y b) hacer referencia en la etiqueta a elementos ajenos al mismo con las mismas finalidades del párrafo anterior.
- d) La denominación del producto preenvasado debe aparecer en negrillas dentro de la superficie principal de exhibición de la etiqueta, en línea paralela a la base como se encuentra diseñado el producto.
- e) Junto a la denominación pueden adicionarse las palabras o frases necesarias para evitar que se induzca al error o engaño al consumidor con respecto a la naturaleza y que incluyen, pero no se limitan a: a) el tipo de medio de cobertura; b) la forma de presentación o su condición; c) en el caso de que haya sido objeto de algún tipo de tratamiento, se puede indicar el nombre de éste.

Lista de ingredientes

En la etiqueta del producto preenvasado cuya comercialización se haga en forma individual, debe figurar una lista de ingredientes, salvo cuando se trate de alimentos de un único ingrediente y no incluya algún aditivo.

Los azúcares añadidos se deben declarar conforme a lo siguiente:

- a. Agrupados anteponiendo las palabras “azúcares añadidos” seguido de la lista entre paréntesis con las denominaciones específicas de todos los azúcares libres añadidos presentes en el producto preenvasado, excepto de aquellos que formen parte de un ingrediente compuesto, en caso de existir;
- b. En orden cuantitativo decreciente m/m según corresponda a la suma de todos los azúcares añadidos considerados en el inciso a), y
- c. Cuando existan ingredientes compuestos en los que formen parte varios azúcares añadidos, éstos también deben agruparse dentro del mismo.

Se deben declarar todos aquellos ingredientes o aditivos que pueden causar hipersensibilidad, intolerancia o alergia, de conformidad con los ordenamientos jurídicos correspondientes.

- a) Los siguientes alimentos e ingredientes pueden causar hipersensibilidad y deben declararse siempre:
 - Cereales que contienen gluten (trigo, centeno, avena, cebada, espelta o sus cepas híbridas, y productos de estos). Se exceptúan: jarabes de glucosa a base de trigo (incluida la dextrosa), maltodextrinas a base de trigo, jarabes de glucosa a base de cebada.
 - Huevos, sus productos y sus derivados.
 - Crustáceos y sus productos.
 - Pescado y sus productos. Se exceptúan: gelatina de pescado utilizada como soporte de vitaminas, aromatizantes o preparados de carotenoides.
 - Moluscos y sus productos.
 - Cacahuete y sus productos. • Soya y sus productos. Se exceptúan: aceite y grasa

de soya totalmente refinados; tocoferoles naturales mezclados, d-alfa tocoferol natural, acetato de d-alfa tocoferol natural y succinato de d-alfa tocoferol natural derivados de la soya; fitoesteroles y ésteres de fitoesteroles derivados de aceites vegetales de soya; ésteres de fitoestanol derivados de fitoesteroles de aceite de soya.

- Leche, productos de la leche y derivados lácteos (lactosa incluida). Se exceptúa el lactitol.
- Nueces de árboles y sus productos derivados, tales como las almendras (*Prunus amygdalus*) y nueces (especies del género *Juglans*), pero se aplica de modo general a todas las nueces producidas por árboles, incluidas las avellanas (*Corylus* spp.), pecanas (*Carya illinoensis*), nuez del Brasil (*Bertholletia excelsa*), nuez de la india (*Anacardium occidentale*), castañas (*Castanea* spp.), nuez de macadamia (*Macadamia* spp.).

Instrucciones para el uso

Información adicional En la etiqueta puede presentarse cualquier información o representación gráfica, así como materia escrita, impresa o gráfica, siempre que no esté en contradicción con los requisitos obligatorios de la presente

Etiquetado nutrimental

Componentes. El etiquetado nutrimental es obligatorio en la etiqueta de los productos preenvasados, y comprende la declaración nutrimental y la información nutrimental complementaria.

Declaración nutrimental. Se deben declarar los nutrimentos siguientes, excepto en el producto preenvasado regulado por otros ordenamientos jurídicos aplicables:

- b) el contenido de energía; b) la cantidad de proteína; c) la cantidad de hidratos de carbono disponibles, indicando la cantidad correspondiente a azúcares y a azúcares añadidos. d) la cantidad de grasas especificando la cantidad que corresponda a grasas saturadas y a grasas trans, no incluyendo las grasas trans presentes en ingredientes lácteos y cárnicos de manera natural. e) la cantidad de fibra dietética; f) la cantidad de sodio; g) la cantidad de cualquier otro nutrimento acerca del cual se haga una

declaración de propiedades; h) la cantidad de cualquier otro nutrimento que se considere importante, regulado por los ordenamientos jurídicos aplicables.

Quedan exceptuados de incluir la declaración nutrimental los productos siguientes, siempre y cuando no incluyan alguna declaración de propiedades nutrimentales o saludables:

- I. Productos que incluyan un solo ingrediente;
- II. Hierbas, especias o mezcla de ellas;
- III. extractos de café, granos de café enteros o molidos descafeinados o no y que no contengan ingredientes añadidos diferentes a aromas;
- IV. Infusiones de hierbas, té descafeinado o no, instantáneo y/o soluble que no contengan ingredientes añadidos;
- V. Vinagres fermentados y sucedáneos;
- VI. Agua para consumo humano y agua mineral natural; y
- VII. Los productos en que la superficie más amplia sea inferior a 78 centímetros cuadrados, siempre que incluyan un número telefónico o página Web en la que el consumidor pueda obtener información sobre la declaración nutrimental.

Tabla 3-Presentación de la declaración nutrimental

Declaración nutrimental	Por 100 g o 100 ml
Contenido energético*	_____ kcal (kJ)
Proteínas	_____ g
Grasas totales	_____ g
Grasas saturadas	_____ g
Grasas trans	_____ mg
Hidratos de carbono disponibles	_____ g
Azúcares	_____ g
Azúcares añadidos	_____ g
Fibra dietética	_____ g
Sodio	_____ mg
Información adicional**	_____ mg, µg o % de VNR

* De conformidad al 4.5.2.4.2 esta declaración debe hacerse también por contenido total del envase.

La información nutrimental complementaria debe realizarse utilizando los sellos, según corresponda y conforme a lo establecido en el Apéndice A (Normativo).



Los productos cuya superficie principal de exhibición sea $\leq 40 \text{ cm}^2$ sólo deben incluir un sello con el número que corresponda a la cantidad de nutrimentos que cumplen con el perfil establecido en 4.5.3 en un tamaño mínimo de conformidad a lo establecido en la tabla AI del Apéndice A (Normativo) de la presente Norma. Aquellos productos cuya superficie principal de exhibición sea $\leq 5 \text{ cm}^2$ el sello descrito en el párrafo anterior debe de cumplir con las características descritas en el numeral A.4.5 del Apéndice A (Normativo).

El o los sellos deben colocarse en la esquina superior derecha de la superficie principal de exhibición, conforme se establece en el Apéndice A (Normativo). En aquellos productos con superficie principal de exhibición menor a 60 cm^2 se podrán colocar los sellos en cualquier área de dicha superficie. Cuando se deban incluir más de un sello, el orden de inclusión debe ser de izquierda a derecha el siguiente: **1. EXCESO CALORÍAS 2. EXCESO AZÚCARES 3. EXCESO GRASAS SATURADAS 4. EXCESO GRASAS TRANS 5. EXCESO SODIO**

Cuando proceda incluir las leyendas “CONTIENE CAFÉINA EVITAR EN NIÑOS” o “CONTIENE EDULCORANTES - NO RECOMENDABLE EN NIÑOS”, deben ir en la parte superior derecha de la superficie principal de exhibición y en caso de que el producto preenvasado tenga sellos, deben ir debajo de los mismos, conforme se establece en el Apéndice A (Normativo).

Presentación de los requisitos obligatorios

- ✓ Las etiquetas que ostenten los productos preenvasados deben fijarse de manera tal que permanezcan disponibles hasta el momento del consumo en condiciones normales, y deben aplicarse por cada unidad, envase múltiple o colectivo.
- ✓ Cuando la información comercial obligatoria de los productos preenvasados que van destinados al consumidor final se encuentre en un envase múltiple o colectivo, no será necesario que dicha información aparezca en la superficie del producto individual. Sin embargo, la indicación del lote y la fecha de caducidad o de consumo preferente deben aparecer en el producto preenvasado individual. Además, en el producto preenvasado se debe indicar siempre en lo individual la leyenda "No etiquetado para su venta individual", cuando éstos no tengan toda la información obligatoria o una frase equivalente.
- ✓ Los datos que deben aparecer en la etiqueta deben indicarse con caracteres claros, visibles, indelebles y en colores contrastantes, fáciles de leer por el consumidor en circunstancias normales de compra y uso. El dato relativo al lote, fecha de caducidad o de consumo preferente puede ser colocado en cualquier parte del envase.
- ✓ Cuando el envase esté cubierto por una envoltura, debe figurar en ésta toda la información aplicable, a menos de que la etiqueta del envase pueda leerse fácilmente a través de la envoltura exterior.
- ✓ Deben aparecer en la superficie principal de exhibición del producto cuando menos la marca, la declaración de cantidad, la denominación del producto preenvasado, el etiquetado frontal y aquella cuya ubicación se haya especificado. El resto de la información a que se refiere esta Norma Oficial Mexicana, puede incorporarse en cualquier otra parte del envase.

Verificación y Vigilancia

La verificación y vigilancia de la presente Norma Oficial Mexicana se llevará a cabo por la Procuraduría Federal del Consumidor, la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios y las dependencias competentes, en el ámbito de sus respectivas competencias, de acuerdo con la Ley Federal de Protección al Consumidor, la Ley General de Salud, la Ley Federal sobre Metrología y Normalización y demás ordenamientos jurídicos aplicables.

3.4 Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-información comercial y sanitaria.

La información contenida en las etiquetas de los alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados debe ser veraz, describirse y presentarse de forma tal que no induzca a error al consumidor con respecto a la naturaleza y características del producto.

En la etiqueta de los productos preenvasados pueden incluirse sellos o leyendas de recomendación o reconocimiento por organizaciones o asociaciones profesionales con evidencia científica, objetiva y fehaciente. Para el otorgamiento del respaldo los productos no deben exceder uno o más de los nutrimentos críticos añadidos y contenido energético o calorías.

Requisitos generales de etiquetado.

La etiqueta de los productos preenvasados que no contengan los sellos y leyendas precautorias, puede declararlo únicamente de forma escrita mediante la frase “Este producto no contiene sellos ni leyendas”. La declaración debe ser colocada en la *superficie de información.

Los productos preenvasados que ostenten uno o más sellos de advertencia o la leyenda de edulcorantes, no deben:

- a. Incluir en la etiqueta personajes infantiles, animaciones, dibujos animados, celebridades, deportistas o mascotas, elementos interactivos, tales como, juegos visual – espaciales o descargas digitales, que, estando dirigidos a niños, inciten, promueven o fomenten el consumo, compra o elección de productos con exceso de nutrimentos críticos o con edulcorantes, y
- b. Hacer referencia en la etiqueta a elementos ajenos al mismo con las mismas finalidades del párrafo anterior.

Son requisitos obligatorios de información comercial y sanitaria los siguientes:

- Nombre o denominación de los productos preenvasados
- Lista de ingredientes
- Contenido neto y masa drenada
- Nombre, denominación o razón social y domicilio fiscal.
- País de origen • Identificación del lote
- Fecha de caducidad o de consumo preferente
- Productos preenvasados con Norma Oficial Mexicana

- A. Nombre o denominación
- B. Tabla nutrimental
- C. Identificación del lote y fecha de caducidad
- D. Lista de ingredientes orden cuantitativo decreciente. Ingredientes o aditivos que causen hipersensibilidad “Contiene “
- E. Contenido neto o masa drenada
- F. Nombre, denominación o razón social y domicilio fiscal / País de origen

3.5 Normas y legislación para el consumo de agua y hielo

Regulado en la NOM-201-SSA1-2015 establece las características y especificaciones sanitarias que deben cumplir el agua y el hielo para consumo humano que se comercialice preenvasado o a granel y los establecimientos que se dediquen al proceso o importación de dichos productos.

Disposiciones sanitarias

Agua

El área de llenado debe estar completamente aislada de las demás áreas, durante dicha operación, los accesos de recepción y salida del envase deben mantenerse cerrados o protegidos de manera que se evite la contaminación del producto.

Las boquillas de llenado, así como las válvulas y el maneral deben ser de material sanitario, limpiarse y desinfectarse al inicio de la operación.

Al paro de operaciones, el agua no debe permanecer en reposo en las tuberías

Para el caso de envases retornables, éstos deben ser sometidos a procesos de lavado y desinfección interna, lavado externo, así como enjuague.

Letreros visibles que señalen el riesgo que representa para la salud el llenado de envases sucios o que hayan contenido sustancias tóxicas y su manejo inadecuado. Las letras deben tener un tamaño de 5 cm de altura como mínimo y ser de colores contrastantes, refiriéndose a alguno de los siguientes temas: "TRANSPORTA TUS ENVASES Y GARRAFONES BIEN TAPADOS" o "NO UTILICES ENVASES QUE HAYAN CONTENIDO SUSTANCIAS TÓXICAS" o "LAVA Y DESINFECTA TU GARRAFÓN ANTES DE LLENARLO".

Condiciones sanitarias de los envases y tapas.

- ✓ Las tapas deberán ser nuevas y de material inocuo. En caso de duda de la condición higiénica de envases o tapas deberán lavarse y desinfectarse con soluciones que no modifiquen, reaccionen o alteren sus características y evitando la contaminación por arrastre.
- ✓ Especificaciones sanitarias del producto terminado.

- ✓ Límites máximos permisibles del agua para consumo humano.
- ✓ Organolépticas y físicas.

3.6 Norma de leche

Regulada en la **NOM-155-SCFI-2012** establece las denominaciones comerciales de los diferentes tipos de leche, que se comercializan dentro del territorio de los Estados Unidos Mexicanos, así como las especificaciones fisicoquímicas que deben reunir esos productos para ostentar dichas denominaciones, los métodos de prueba para demostrar su cumplimiento y la información comercial que deben contener las etiquetas de los envases que los contienen.

Denominaciones comerciales de la leche

Leche pasteurizada	La que ha sido sometida al proceso de pasteurización, estandarizada o no, para cumplir con las especificaciones descritas en la tabla 3.
Leche ultrapasteurizada	La que ha sido sometida al proceso de ultrapasteurización, estandarizada o no, para cumplir con las especificaciones descritas en la tabla 3.
Leche microfiltrada ultra	Leche que se obtiene de la fase de leche descremada separada, microfiltrada y pasteurizada y posteriormente adicionada o no de crema ultrapasteurizada. El uso de empaques y envases asépticos protegen al producto de reincidencia de infecciones y reducen al mínimo cualquier modificación ya sea fisicoquímica u organoléptica. El producto final, o sea, la leche comercialmente estéril, cumple con las especificaciones contenidas en la tabla 3.
Leche evaporada	La que ha sido obtenida por la eliminación parcial del agua de la leche hasta obtener una determinada concentración de sólidos de leche no grasos y grasa butírica, estandarizada o no, para cumplir con las especificaciones de la tabla 4.
Leche condensada azucarada	La que ha sido obtenida mediante la evaporación del agua de la leche a través de presión reducida, a la que se le ha agregado sacarosa y/o dextrosa u otro edulcorante natural, hasta alcanzar una determinada concentración de grasa butírica y sólidos totales, ajustándose a las especificaciones descritas en la tabla 4.
Leche en polvo o leche deshidratada	La que ha sido sometida a un proceso de deshidratación, estandarizada o no, para cumplir con las especificaciones descritas en la tabla 4.
Leche rehidratada	La que se obtiene mediante la adición de agua para uso y consumo humano o purificada a la leche en polvo, y estandarizada con grasa butírica en cualquiera de sus formas, en las cantidades suficientes para que cumpla con las especificaciones descritas en la tabla 5.
Leche reconstituida	La elaborada a partir de leche en polvo descremada o ingredientes propios de la leche, tales como caseína, grasa butírica, suero de leche, agua para uso y consumo humano, con un contenido mínimo de 30 g por litro de proteína propia de la leche y 80 % de caseína con respecto a proteína total, en las cantidades necesarias para ajustar el producto a las especificaciones de composición y sensoriales de la leche descritas en la tabla 5

Leche deslactosada	La que ha sido sometida a un proceso de transformación parcial de la lactosa, por medios enzimáticos, en glucosa y galactosa; para cumplir con las especificaciones descritas en las tablas 5 y 8.
Leche concentrada	La que se obtiene por la remoción parcial de agua de la leche, ya sea por ultrafiltración, ósmosis inversa o por la adición de productos propios de la leche hasta alcanzar la concentración deseada, para cumplir con las especificaciones descritas en la tabla 4.
Leche saborizada (Con sabor a ... o sabor a ...)	Cualquiera de las denominaciones incluidas en la presente norma oficial mexicana, a la que se ha incorporado de otros ingredientes como saborizantes, edulcorantes y colorantes naturales o artificiales, y que contiene al menos 85 % de leche apta para consumo humano

3.7 Norma de quesos

Regulada en el **PROY-NOM-223-SCFI/SAGARPA-2017** establece las denominaciones y las especificaciones fisicoquímicas que debe cumplir el queso para ostentar dicha denominación los métodos de prueba para demostrar su cumplimiento y la información comercial que deben contener las etiquetas de los envases que los contienen y que se comercializan.

Clasificación del queso

Clasificación	Definición
Queso fresco	Aquel que además de cumplir con 3.6 se caracteriza por su alto contenido de humedad y por no tener corteza o tener corteza fina. Queso que está preparado para el consumo, inmediatamente después de su fabricación.
Queso madurado	Aquel que además de cumplir con 3.7 se caracteriza por ser de pasta dura, semidura o blanda y puede tener corteza o no corteza. A) Sometido a maduración. Queso que debe mantenerse bajo condiciones controladas de tiempo, temperatura y humedad para que se produzcan los cambios bioquímicos y físicos característicos del producto del que se trate. B) Sometido a maduración por mohos: Queso curado en el que la maduración se ha producido principalmente como consecuencia del desarrollo característico de mohos por todo el interior y/o sobre la superficie del queso.

Información comercial

- ✓ La denominación comercial del queso debe ser clara y visible al consumidor
- ✓ Para los quesos frescos que se les adiciona caseinatos, se debe indicar el contenido en porcentaje (%) de caseinatos (hasta un máximo de 2%) del producto final, en la superficie principal de exhibición de la etiqueta, de un tamaño igual o mayor al tamaño del contenido neto.
- ✓ El porcentaje (%) mínimo de grasa butírica, proteína y el máximo de humedad.
- ✓ Indicar el tratamiento térmico al que fue sometida la leche para la elaboración del producto.
- ✓ La indicación del tipo de leche y el origen animal de la misma.

3.8 Norma de yogurt

Este producto es regulado en la **NOM-181-SCFI/SAGARPA-2018** establece la denominación, las especificaciones fisicoquímicas, microbiológicas y la información comercial que debe cumplir el producto denominado yogur.

*Yogurt es el producto obtenido de la fermentación de la leche, estandarizada o no, por medio de la acción de microorganismos *Streptococcus thermophilus* y *Lactobacillus delbrueckii* subespecie *bulgaricus*, y teniendo como resultado la reducción del pH.*

Cuando en la presente Norma Oficial Mexicana se utilice la denominación yogurt, se debe entender como yogur, yogurt, yoghurt, yoghurth o yogurth.

El yogurt se clasifica en: yogurt natural; yogurt natural con endulzantes; yogurt saborizado, y yogurt con fruta u otros alimentos, conforme a las siguientes definiciones:

Clasificación	Definición
Yogurt natural	Es aquel que no contiene edulcorantes, azúcares añadidos, frutas, vegetales, cereales, saborizantes o aromatizantes, y pueden contener aditivos permitidos conforme a la legislación nacional vigente.
Yogurt natural con endulzantes	Es el yogurt natural que sólo se mezcla con azúcares o edulcorantes con el fin de endulzarlo, y que puede

	contener aditivos permitidos conforme a la legislación nacional vigente.
Yogurt saborizado	Es el yogurt al que se le adiciona cualquier tipo de edulcorantes, azúcares añadidos, saborizantes o aromatizantes, y que puede contener aditivos permitidos conforme a la legislación nacional vigente.
Yogur con fruta u otros alimentos	Es el yogurt al que se le adicionan edulcorantes, azúcares, aromatizantes, saborizantes, frutas o vegetales (en forma de puré, pulpa o jugo), miel, chocolate, cacao, café, cereales, nueces, frutos secos y especias y que puede contener aditivos permitidos conforme a la legislación nacional vigente.

Información comercial

La información contenida en las etiquetas de los productos objeto de la Norma Oficial Mexicana, debe cumplir con lo establecido en la NOM-051-SCFI/SSAI-2010

- ✓ Indicar la denominación conforme a la clasificación establecida en el numeral 5.2, la cual se debe indicar en la cara principal de exhibición de la etiqueta.
- ✓ Para el yogurt natural se debe indicar la leyenda "yogurt natural".
- ✓ Para el yogurt natural con endulzantes se debe indicar la leyenda "yogurt natural con endulzantes".
- ✓ Para el yogurt saborizado se debe indicar cualquiera de las leyendas "sabor a _____ (nombre del sabor)" o "sabor _____ (nombre del sabor)".
- ✓ Para el yogurt con fruta u otro alimento, se debe indicar la leyenda "yogurt con _____ (nombre de la fruta)"; en caso de otro alimento se debe indicar la leyenda "yogurt con _____ (nombre del alimento)".

3.9 Norma de helados

Estos productos están regulados en la **NOM-243-SSAI-2010** establece las especificaciones sanitarias y nutrimentales que debe cumplir la leche, fórmula láctea, producto lácteo combinado y

los derivados lácteos (dentro de estos derivados encontraremos a los helados en diversas presentaciones).

- Helados y Sorbetes
- Helados de crema
- Helados de leche
- Helados de grasa vegetal
- Sorbetes
- Bases para helados y sorbetes

Especificaciones sanitarias

Los productos objeto de esta norma, además de cumplir con lo establecido en el Reglamento, deben ajustarse a las siguientes disposiciones:

- ✓ Los establecimientos que se dediquen al proceso e importación de los productos comercializados en el Territorio Nacional objeto de esta norma, deben cumplir con lo establecido en la NOM-251-SSA1-2009, señalada en el apartado de referencias.
- ✓ Todos los ingredientes que se utilicen para la elaboración de los productos objeto de esta norma, deben cumplir con las especificaciones sanitarias establecidas en el Reglamento y las normas oficiales mexicanas correspondientes.
- ✓ Los productos que se modifiquen en su composición, deben cumplir con lo establecido en la NOM-086-SSA1-1994, señalada en el apartado de referencias.
- ✓ Los productos sujetos a tratamiento térmico y envasados en recipientes de cierre hermético, además de cumplir con lo establecido en este ordenamiento, deben cumplir con la NOM-130-SSA1-1995, señalada en el apartado de referencias.
- ✓ La leche, que se comercialice para su consumo humano o que se emplee como materia prima para la elaboración de productos lácteos debe cumplir con lo siguiente:
- ✓ No presentar materias extrañas, conservadores ni sustancias neutralizantes.
- ✓ No coagular por ebullición.
- ✓ Presentar prueba de alcohol al 68% negativa (sólo para leche de bovino)
- ✓ Presentar prueba de inhibidores bacterianos, negativa

3.10 Norma de huevo

La **NOM-159-SSAI-2016** establece las disposiciones y especificaciones sanitarias que deben cumplir el huevo y sus productos.

- El objeto materia de esta Norma se clasifica en:
- Huevo con cascarón.
- Productos de huevo:
- Líquidos;
- Deshidratados, y
- Sometidos a otros procesos.

Reglas principales

El huevo con cascarón que será comercializado como tal, no deberá ser lavado.

El huevo que al momento de la recepción presente grietas o rupturas en el cascarón, deberá desecharse de inmediato, a excepción del que sea utilizado como materia prima para alguno de los productos de huevo objeto de esta Norma.

El huevo que al momento de la recepción esté sucio, debe lavarse de acuerdo a lo establecido en el punto siguiente antes de utilizarse como materia prima en la elaboración de sus productos.

Reglas para el lavado.

El lavado del huevo debe hacerse inmediatamente antes de que vaya a utilizarse como materia prima, con agua potable y detergente destinado para tal fin y conforme a las instrucciones del fabricante. Al enjuagar no deberán quedar restos de detergente sobre el huevo.

El lavado de la cáscara del huevo se deberá realizar por medios mecánicos exclusivamente, con procedimientos que impidan la penetración microbiana al interior del huevo.

Durante el lavado deberán cumplirse con los siguientes requisitos:

El agua para el lavado deberá cambiarse en su totalidad cada cuatro horas como máximo, siempre que las circunstancias no hagan necesario su reemplazo en un lapso menor, con el fin de mantener las condiciones sanitarias y la eficacia de la operación.

La temperatura del agua para el lavado deberá mantenerse a 32 °C como mínimo y no superar los 45 °C.

En ningún caso el huevo quedará sumergido y/o detenido en el agua del lavado.

Todo el huevo sometido al lavado deberá tratarse con un agente sanitizante de grado alimenticio, pudiéndose incorporar este último al agua utilizada para el enjuague final.

Los tanques y recipientes donde se recibe el huevo o yema o clara, deben estar limpios y desinfectados, antes y después de cada lote recibido.

En los procesos que se requiera mezclar producto o agregar ingredientes, los recipientes se mantendrán abiertos. Una vez que se proceda al almacenamiento del producto, los recipientes y tanques deben mantenerse tapados.

Para el huevo con cascara incluir: "Una vez adquirido el producto, se recomienda mantenerlo en refrigeración".

Para los productos congelados debe indicarse: "Una vez descongelado no debe volverse a congelar y utilizarse de inmediato".

Para productos deshidratados: "Consérvese en un lugar fresco y seco", "Una vez rehidratado consúmase en su totalidad".

Para productos pasteurizados y envasados asépticamente: "Una vez abierto el envase, debe almacenarse a temperatura de refrigeración, por no más de 48 horas" o "Una vez abierto el envase debe mantenerse en refrigeración, por no más de 48 horas".

Las leyendas anteriormente señaladas deberán indicarse de manera clara y con caracteres resaltados, de tal forma que sean visibles para el consumidor.

3.11 Norma de carnicol (res, pollo, pavo, cerdo) y embutidos

La **NOM-213-SSAI-2018** tiene por objeto establecer las disposiciones y especificaciones sanitarias que deben cumplir los productos cárnicos procesados y los establecimientos dedicados a su proceso.

Disposiciones sanitarias.

Los establecimientos deben contar con un área específica, separada físicamente de las áreas de producción, en la que existan canastillas o casilleros para que el personal pueda guardar la ropa de calle y artículos personales. La ropa de calle no debe entrar en contacto con los productos durante su elaboración, se debe usar ropa apropiada (por ejemplo, batas, overoles, uniformes, etc.). Todo utensilio y equipo que entre en contacto directo con materia prima o producto en proceso, debe lavarse y desinfectarse antes del inicio de la jornada, al final de ésta o con la frecuencia que establezca el productor en su HACCP, dependiendo de sus niveles de producción y procesamiento

Los instrumentos de corte deben lavarse y desinfectarse al inicio de las operaciones, cada vez que haya una interrupción, un cambio de producto, o cuando entren en contacto con el piso o con una frecuencia basada en un análisis de riesgos

Deben existir recipientes de desinfección con agua a una temperatura mínima de 82,5°C

Higiene del personal.

De acuerdo a la actividad que se realice, el personal del área de producción debe usar ropa de trabajo, calzado de hule y/o industrial y cubrepelo. El personal que entre en contacto directo con el producto cárnico, además debe utilizar cubrebocas o escafandras. Los mandiles y el calzado de hule deben lavarse y desinfectarse como mínimo al inicio, al reingresar a las áreas de proceso y al final de la jornada. El establecimiento debe proporcionar la ropa de trabajo limpia.

El personal debe lavarse y desinfectarse las manos y antebrazos, estos últimos en caso de que estén expuestos durante el proceso, así como cepillarse las uñas antes de ingresar a las áreas de proceso y hacer cambio por guantes limpios, después de entrar en contacto con los tejidos o productos de otras especies y antes de manipular productos cocidos si ha entrado en contacto con materias primas, productos cárnicos crudos, precocidos o madurados, para evitar la contaminación cruzada.

3.12 Norma de pescados y mariscos

Estos alimentos están regulados en la **NOM-242-SSAI-2009** establece los requisitos sanitarios para: las áreas de captura de moluscos bivalvos; los establecimientos que procesan productos de la pesca frescos, refrigerados, congelados y procesados, incluyendo las embarcaciones de pesca y recolección

Prácticas de higiene y sanidad

Los productos objeto de esta norma, deben de cumplir las siguientes especificaciones:

En el proceso de los productos objeto de esta norma, se debe cumplir con lo establecido en la NOM-251-SSAI-2009, señalada en el apartado de referencias.

Todas las materias primas empleadas en la elaboración de los productos deben cumplir con los ordenamientos legales aplicables.

Control documental del proceso.

Adicionalmente a lo establecido en otros ordenamientos se debe contar con la documentación establecida en la tabla No I y cumplir con lo siguiente:

1. Los registros o bitácoras deben estar foliados o numerados,
2. Contar con documentos que demuestren la veracidad de la información
3. Conservarse por lo menos durante el tiempo establecido en la NOM-128-SSAI-1994, señalada en el apartado de referencias.
4. Todos los documentos deben contar con los datos que permitan identificar a la persona que supervisa.
5. En la lista de ingredientes debe emplearse el nombre específico de los mismos, para el caso de las especies de los productos de la pesca empleadas, debe declararse el nombre común y el nombre científico de la especie de manera que no induzca al consumidor a engaños. Sin interferir con lo establecido en las regulaciones de otras Dependencias excepto los incluidos en la NOM-084-SCFI-1994, señalada en el apartado de referencias.
6. Si la identificación del lote corresponde a la fecha de caducidad, se debe anteponer la leyenda: “Lote y fecha de caducidad”.
7. Los productos refrigerados deben presentar la fecha de caducidad.
8. Los productos congelados, deben presentar la fecha de caducidad o de consumo preferente.

3.13 Norma de cereales y derivados

Regulados en la **NOM-247-SSAI-2008** establece las disposiciones y especificaciones sanitarias que deben cumplir el transporte y almacenamiento de cereales destinados para consumo humano, así como el proceso de las harinas de cereales, sémolas o semolinas, alimentos preparados a base de cereales, de semillas comestibles, de harinas, de sémolas o semolinas o sus mezclas y los productos de panificación.

La calificación de las semillas es un procedimiento de seguimiento y comprobación del conjunto de actividades por las que se garantiza que las semillas se obtienen bajo métodos y procesos de producción, procesamiento y manejo postcosecha que aseguran su calidad genética, física, fisiológica y fitosanitaria.

Una semilla de calidad ofrece al agricultor diversas ventajas, entre ellas, que la semilla corresponda a la variedad vegetal señalada en el saco y que sea adecuada para las condiciones agroclimáticas de

la región, que presente una alta calidad física (libre de piedras, hojarasca, materia inerte), libre de enfermedades y que cumpla con un porcentaje mínimo de germinación.

En México se manejan diferentes reglas para:

- Arroz
- Cereal
- Garbanzo
- Maíz
- Trigo
- Mijo

3.14 Norma de alimentos azucarados- (Mermeladas, jaleas, mieles y caramelos, cajeta, jugos y néctares)

En el CODEX ALIMENTARIUS se establecen las normas siguientes:

Se aplica a las confituras, jaleas y mermeladas, según se definen en la Sección 2 infra, que están destinadas al consumo directo, inclusive para fines de hostelería o para reenvasado en caso necesario. Esta Norma no se aplica a:

- × Los productos cuando se indique que están destinados a una elaboración ulterior, como aquellos destinados a la elaboración de productos de pastelería fina, pastelillos o galletitas; o
- × Los productos que están claramente destinados o etiquetados para uso en alimentos para regímenes especiales; o
- × Los productos reducidos en azúcar o con muy bajo contenido de azúcar;
- × Productos donde los productos alimentarios que confieren un sabor dulce han sido reemplazados total o parcialmente por edulcorantes.

Producto	Definición
Confitural	Es el producto preparado con fruta(s) entera(s) o en trozos, pulpa y/o puré de fruta(s) concentrado y/o sin concentrar, mezclado con productos alimentarios que confieren un sabor dulce según se definen en la Sección 2.2, con o sin la adición de agua y elaborado hasta adquirir una consistencia adecuada.

Jalea	Es el producto preparado con el zumo (jugo) y/o extractos acuosos de una o más frutas, mezclado con productos alimentarios que confieren un sabor dulce según se definen en la Sección 2.2, con o sin la adición de agua y elaborado hasta adquirir una consistencia gelatinosa semisólida.
Mermelada de agrios	Es el producto preparado con una o una mezcla de frutas cítricas y elaborado hasta adquirir una consistencia adecuada. Puede ser preparado con uno o más de los siguientes ingredientes: fruta(s) entera(s) o en trozos, que pueden tener toda o parte de la cáscara eliminada, pulpa(s), puré(s), zumo(s) (jugo(s)), extractos acuosos y cáscara que están mezclados con productos alimentarios que confieren un sabor dulce según se definen en la Sección 2.2, con o sin la adición de agua.
Mermelada sin frutos cítricos	Es el producto preparado por cocimiento de fruta(s) entera(s), en trozos o machacadas mezcladas con productos alimentarios que confieren un sabor dulce según se definen en la Sección 2.2 hasta obtener un producto semilíquido o espeso/viscoso.
Mermelada tipo jalea	Es el producto descrito en la definición de mermelada de agrios de la que se le han eliminado todos los sólidos insolubles pero que puede o no contener una pequeña proporción de cáscara finamente cortada.

Los productos, según se definen en la Sección 2.1, deberán elaborarse de tal manera que la cantidad de fruta utilizada como ingrediente en el producto terminado no deberá ser menor a 45% en general a excepción de las frutas siguientes:

- 35% para grosellas negras, mangos, membrillos, rambután, grosellas rojas, escaramujos, hibisco, serba (bayas del serbal de cazadores/serbal silvestre) y espinillo falso (espinillo amarillo);
- 30% para la guanábana (cachimón espinoso) y arándano;
- 25% para la banana (plátano), “cempedak”, jengibre, guayaba, jaca y zapote;
- 23% para las manzanas de acajú;
- 20% para el durián;
- 10% para el tamarindo;

- 8% para la granadilla y otras frutas de gran acidez y fuerte aroma.

2 Cuando se mezclen distintas frutas, el contenido mínimo deberá ser reducido en proporción a los porcentajes utilizados.

PROCEDIMIENTO

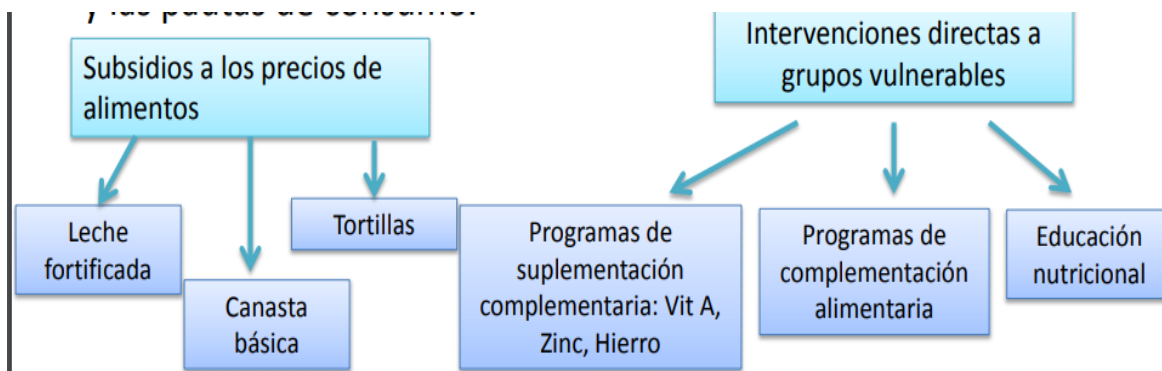
Se toma un frasco de mermelada de más de 24 horas de haber sido producido, se le introduce un tubo de vidrio, el cual debe adaptarse perfectamente al frasco llegando hasta el fondo del mismo, en el cuello debe ir doblado y en el extremo se le adapta la perilla de hule para poder introducirle aire. Una vez adaptado el tubo se invierte en el centro de la placa; se oprime la perilla para introducirle aire y ayudar al desenvase de la mermelada. Una vez desenvasada se deja correr libremente durante un minuto por la placa, tomar la lectura correspondiente al círculo al que llegó en cada cuadrante y hacer un promedio con las lecturas.

UNIDAD IV PROGRAMAS NUTRICIONALES

4.1 Programas de la salud y nutrición

Tienen por objetivo garantizar que la población pueda tener acceso a alimentos que les permitan satisfacer sus necesidades y cumplir con los requerimientos nutritivos para una vida saludable, y por ende mejorar la nutrición.

Las políticas están orientadas en dos ejes: Producción de alimentos: bienes de consumo (distribución, volumen producido, ahorro generado, producción local) Consumo de alimentos: Efecto directo con el estado de nutrición y las pautas de consumo.



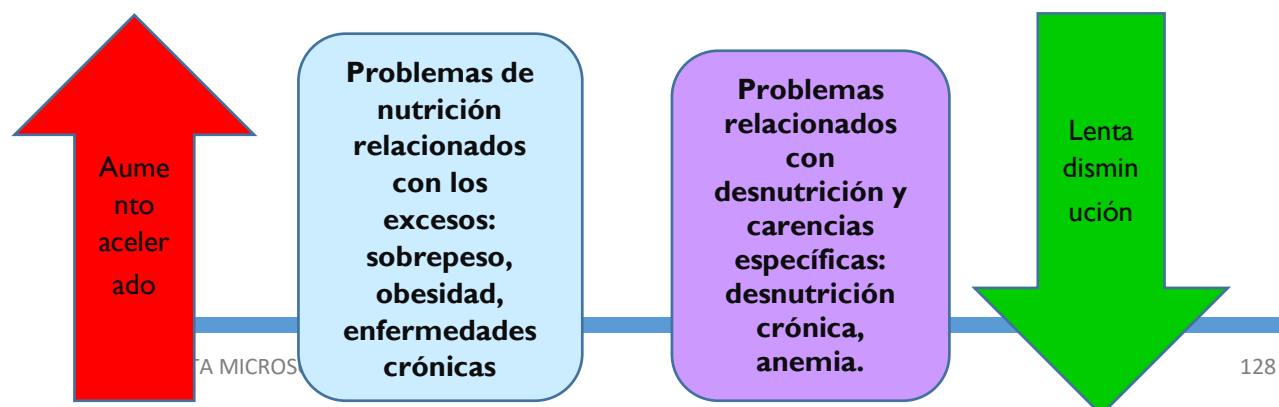
Población meta

Grupos vulnerables:

- Población en situación de pobreza y por carencia por alimentación.
- Poblaciones indígenas
- Niñas y niños menores de 5 años
- Niñas y niños en edad escolar
- Mujeres embarazadas y en lactancia
- Adultos mayores.

Actualmente los programas de mayor cobertura son:

1. Programa de Desarrollo Humano
2. Programa de LICONSA
3. Programa de Desayunos Escolares del Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF)
4. Programa de Apoyo Alimentario (PAL)



4.2 Programa nacional de salud

La protección de la salud con acceso y cobertura universal ha sido una aspiración por mucho tiempo en México, aun cuando la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos en su artículo 4º, párrafo cuarto establece que toda persona tiene derecho a la protección de la salud.

De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (OPS), "el acceso universal a la salud y la cobertura universal de salud implican que todas las personas y las comunidades tengan acceso, sin discriminación alguna, a servicios integrales de salud, adecuados, oportunos, de calidad, determinados a nivel nacional, de acuerdo con las necesidades, así como a medicamentos de calidad, seguros, eficaces y asequibles, a la vez que se asegura que el uso de esos servicios no expone a los usuarios a dificultades financieras, en particular los grupos en situación de vulnerabilidad."

En México, la política predominante de los gobiernos neoliberales, iniciada después del ajuste económico de 1984, las reformas de los institutos de seguridad social en 1997 y 2007 y la reforma financiera del 2003, orientaron la descentralización del sistema y establecieron mecanismos como el aseguramiento para el financiamiento y acceso de administradores de fondos, compradores de servicios y prestadores de servicios privados al sistema de salud.

Actualmente el Sistema Nacional de Salud está constituido por las dependencias y entidades de la Administración Pública Federal y Local, asimismo, las personas físicas o morales del sector social y privado, que presten servicios de salud.

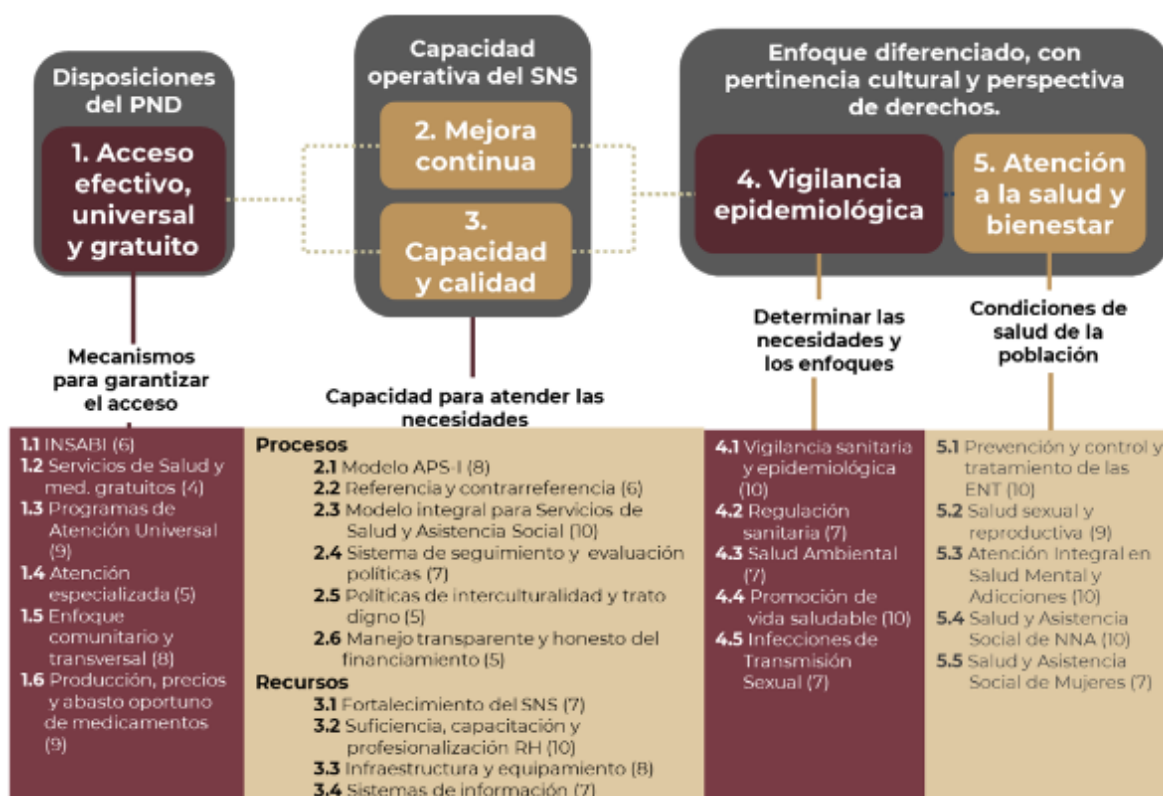
Uno de los papeles principales de la Secretaría de Salud es el de ejercer la rectoría de todo el Sistema Nacional de Salud, lo que implica la evaluación y corrección de acciones realizadas, entre otros, por los Sistemas Estatales de Salud (SES), aunque también presta servicios de alta especialidad en los institutos nacionales de salud, los hospitales regionales de alta especialidad y los hospitales federales.

Los SES son los que operan la prestación de los servicios médicos, instrumentan las acciones de salud pública y de regulación sanitaria. Las dos últimas evaluaciones, que la Secretaría de Salud realizó a los SES en 2017 y 2018 revelan la carencia de medicamentos e insumos, la falta de personal, la sobrecarga de servicios y las malas condiciones en las que frecuentemente se encuentran estas unidades médicas.

Por su parte, los institutos de seguridad social prestan principalmente servicios médicos y preventivos a sus derechohabientes, aunque participan en algunas de las acciones de salud pública dirigidas a toda la población como son las semanas nacionales de salud.

La elaboración del Programa Sectorial de Salud parte de la necesidad de disponer de un sistema único, público, gratuito y equitativo de salud que garantice el acceso efectivo de toda la población a servicios de salud de calidad, en consonancia con lo señalado en el Plan Nacional de Desarrollo 2019 - 2024: "el gobierno federal realizará las acciones necesarias para garantizar que hacia el 2024 todas y todos los habitantes de México puedan recibir atención médica y hospitalaria gratuita, incluidos el suministro de medicamentos y materiales de curación y los exámenes clínicos".

Estructura de los objetivos y estrategias prioritarias del Programa Sectorial de Salud 2020 - 2024



4.3 Programas de atención nutricional comunitaria

Con el fin de continuar con el eficiente uso de la EIASADC 2022 por parte de los SEDIF, para el presente ejercicio permanecen las acciones descritas en el ejercicio 2021 y se anexa las nuevas precisiones con respecto a los programas alimentarios, de desarrollo comunitario y asistencia social, las cuales son:

Aseguramiento de la calidad alimentaria:

- Se recomienda a los SEDIF realizar inspecciones periódicas a los almacenes (regionales, municipales y/o del proveedor), donde se encuentren los insumos alimentarios, reflejando los resultados en una Cédula de Inspección a Almacenes.
- Se integra el apartado de Medidas de Protección Civil en instalaciones de almacenaje. Continúa la transición para la modificación de los criterios de calidad nutricia en los insumos alimenticios del Programa de Desayunos Escolares en su modalidad fría, para evitar entregar insumos con sellos de advertencia.
- Las Entidades Federativas con procesos electorales locales, deberán tomar en cuenta en el etiquetado de insumos las disposiciones emitidas por las autoridades competentes durante

el periodo electoral.

Criterios de calidad nutricia y orientación alimentaria:

Precisiones con respecto a la inclusión de verduras en los menús y dotaciones reforzando la inclusión de las mismas y, asegurando una mayor cantidad.

Modificaciones sobre la inclusión de fruta fresca y deshidratada en los diferentes programas.

Modificaciones al número de insumos en los aferentes programas. Ajustes en algunos productos de las dotaciones como leche y azúcar.

Para evitar sellos de advertencia en el etiquetado, se deberá entregar el cereal integral, la fruta deshidratada y oleaginosa combinados todos sin aglutinante, azúcares, grasas y sal añadidos.

Para el Programa de Asistencia Social Alimentaria a Personas en Situación de Emergencia o Desastre, se incluye la opción de entrega de insumos alimentarios mediante una tarjeta electrónica, que se entregará a los beneficiarios para que adquieran los insumos de la dotación en tiendas de autoservicios y/o comercios de acuerdo con las gestiones de cada SEDIF.

Normatividad de los programas:

Contribución de la EIASADC a la Agenda de las Naciones Unidas 2030 para el Desarrollo Sostenible. Preferente a las Entidades Federativas con procesos electorales locales en el ejercicio fiscal 2022, se recomienda tomar en cuenta el "Documento de consulta en materia de blindaje electoral para la operación de los programas de la Estrategia Integral de Asistencia Social Alimentaria y Desarrollo Comunitario 2021", cualquier documento que la DGADC «genere al respecto, así como la normativa aplicable emitida por las autoridades electorales competentes. Al ser el FAM-AS parte de los recursos federales transferidos a las entidades federativas, a los municipios y a las demarcaciones territoriales de la Ciudad de México, estos deben operarse con base en el principio de anualidad presupuestaria, establecido en el Presupuesto de Egresos de la Federación de cada ejercicio fiscal (artículo 6° del PEF 2022).

A partir del 2021, los SEDIF elaboran y publican sus Reglas de Operación (ROP) para cada programa que opere de la EIASADC u otros apoyos de asistencia social con recurso del FAM-AS en el Periódico Oficial del Estado, u homólogo, a más tardar el 31 de marzo del ejercicio fiscal

correspondiente. Dichas ROP deben ser vigentes únicamente para cada ejercicio fiscal. A partir del 2021, los SEDIF deben firmar un convenio de colaboración para cada programa que operará de la EIASADC con los SMDIF o las autoridades municipales correspondientes, antes del último día de abril o a más tardar 30 días naturales posteriores a la publicación de las POP en el Periódico Oficial del Estado u homólogo. Dichos convenios deben ser vigentes únicamente para cada ejercicio fiscal. Los SEDIF deben integrar un padrón de beneficiarios para cada programa que operen de la EIASADC u otros apoyos de asistencia social con recurso del FAM-AS, al ejercicio fiscal correspondiente.

4.4 Programas de atención nutricional materno infantil

La leche materna es el mejor alimento para el bebé durante los primeros meses de vida, ya que aporta todos los nutrimentos que el bebé necesita para desarrollarse de forma saludable.

- La lactancia materna durante los primeros años de vida protege a los niños y niñas de las infecciones, les proporciona una fuente ideal de nutrientes y es económica y segura.
- La leche materna es un alimento completo que se adapta a las necesidades del bebé según sus requerimientos nutricionales y de acuerdo a su etapa de crecimiento.

La Lactancia Materna Exclusiva en México, ha disminuido dramáticamente en los últimos años

- A NIVEL MUNDIAL: el porcentaje de niños menores de seis meses que reciben los beneficios de la Lactancia Materna Exclusiva es inferior al 50 por ciento
- MÉXICO: aproximadamente 31% de los niños/as menores de seis meses recibió lactancia (UNICEF, 2015).
- La OMS y UNICEF han hecho un llamado a los gobiernos para que promuevan y protejan la lactancia materna fomentando los entornos que estimulen a las mujeres a adoptar decisiones informadas acerca de la alimentación de sus hijos.

La OMS promueve activamente la lactancia materna como la mejor forma de nutrición para los lactantes y niños pequeños.

- Recomienda: SM exclusivo los primeros 6 meses y complementario hasta los 2 años de edad.
- Las entidades públicas tienen el deber y compromiso de promover la lactancia materna de acuerdo a su ámbito de competencia.

Para poder llevar a cabo la promoción de la LM se debe iniciar con la sensibilización de la población.

Objetivos SEDIF

- ✓ Cubrir en sus programas los temas indispensables para la promoción de LM exclusiva.
- ✓ Fomentar la creación de grupos de apoyo a la lactancia.
- ✓ Promover ideas clave acerca de las ventajas de la leche materna tales como: LM es lo mejor para el niño y la madre, el niño amamantado no necesita consumir agua antes de los 6 meses ...
- ✓ Tomar en consideración la NOM-043-SSA2-2012 •
- ✓ Todas aquellas disposiciones legales aplicables a LM a nivel nacional y local, los lineamientos de la EIASA y el Manual de Orientación Alimentaria vigentes.

4.5 Programas de atención nutricional en el adulto

Para lograr el objetivo es necesario transitar de la visión asistencial que concibe a las comunidades como receptoras pasivas tanto de los apoyos otorgados, como de los mensajes y acciones de orientación y educación alimentaria, a un enfoque basado en la participación comunitaria, en el cual, se asume que las comunidades son autogestivas y activas en el proceso de transformarse a sí mismas, en particular transformar sus comportamientos, actitudes y prácticas relativos a la alimentación.

La orientación y educación alimentaria debe formar parte del proceso para otorgar asistencia social alimentaria, desde el momento de la composición de los apoyos alimentarios con criterios de calidad nutricia, durante el diseño de los menús, hasta que los insumos son consumidos por los beneficiarios.

La planeación de las acciones de orientación y educación alimentaria debe estar basada en la identificación de los problemas de la comunidad, relacionados con la alimentación y la nutrición, señalando los factores que los determinan, ya sean socioeconómicos, climatológicos, demográficos, culturales (entre los que se encuentran los patrones de consumo), entre otros; examinando en el corto y largo plazo las consecuencias que estos problemas pueden generar.

De acuerdo con la FAO (2019), para la implementación de la Educación Alimentaria y Nutricional se debe tomar en cuenta:

- Partir de las aspiraciones y sueños de las personas para llevar una vida saludable.

- Conocer las necesidades que tienen las personas y qué factores influyen en su alimentación.
- Empoderar a las personas para que tomen el control de su propia alimentación y salud.
- Aspirar a mejoras pequeñas y significativas en cuanto a lo que las personas hacen y perciben con respecto a su alimentación.
- Llevar a cabo actividades educativas, participativas y realistas, es decir, enfocadas a alcanzar objetivos viables a promover comportamientos concretos en torno a la alimentación saludable y que puedan realizarse con recursos existentes en la comunidad.
- Incluir a todos los sectores relevantes de una comunidad y mejorar sus capacidades.
- Influenciar a los tomadores de decisión para que promuevan políticas públicas que promuevan dietas saludables.
- Abogar por un ambiente alimentario, para favorecer opciones más saludables.

Además de considerar la comunicación como herramienta fundamental para las acciones de orientación y educación alimentaria y nutricional, se deben tomar como soporte los elementos básicos de la educación comunitaria o popular, las cuales a continuación, se explican:

a) Diálogo. Espacio de conversación dónde todas las voces de la comunidad tienen espacio para ser escuchadas y se encamina a reflexionar sobre los hábitos alimentarios actuales y pequeños cambios que la comunidad desea y puede generar. (Salud-SNDIF, 2018b). El diálogo y las actividades realizadas en orientación alimentaria buscan propiciar el intercambio de aprendizajes entre todos los integrantes del grupo/comunidad.

b) Participación. Entendida como el involucramiento colaborativo de los integrantes de una comunidad en la identificación de situaciones y acciones que de presentarse favorecen la mejora de las prácticas alimentarias. Es necesario sensibilizar a la comunidad para que tome la iniciativa y se apropie de los aprendizajes adquiridos.

c) Comunidad Activa. Grupo de personas que realizan acciones en forma conjunta que contribuyen al cambio de su situación actual (Salud-SNDIF, 2018b) respecto a sus prácticas alimentarias. La orientación y educación alimentaria con enfoque de participación comunitaria se basa en “conocer a la comunidad y contar con la comunidad”. El propósito principal de la educación popular o comunitaria es formar sujetos activos, reflexivos y capaces de transformar su realidad, de forma concreta relacionada con las prácticas alimentarias.

La orientación y educación alimentaria deberá permear en todos los procesos de la operación de los programas, enfocándose principalmente en la selección, preparación y consumo de alimentos.

Con respecto a la selección de alimentos se requiere promover:

- ✓ La inclusión de un alimento de cada grupo en cada una de las comidas.
- ✓ La elección de alimentos saludables, enfatizando la importancia de incluir en la dieta, aquellos que no contribuyan a la ingesta elevada de grasa, azúcar o sal.
- ✓ El consumo de alimentos disponibles en la región y de temporada que, por lo general, son de menor costo.
- ✓ El consumo de verduras y frutas frescas y variadas, así como de leguminosas y cereales integrales.
- ✓ La instalación de huertos escolares pedagógicos, familiares o comunitarios que fortalezcan a los espacios alimentarios.
- ✓ El uso de los menús cíclicos que entrega el SEDIF a los Comités de Desayunos Escolares y directamente a los beneficiarios de los programas alimentarios, junto con la dotación, para el mejor aprovechamiento de los insumos recibidos.
- ✓ La adquisición de alimentos para complementar los insumos de las dotaciones que promuevan una alimentación correcta. Con respecto a la preparación de alimentos, se deberá capacitar en:
 - ✓ El uso de las recetas de los menús cíclicos que entregan los SEDIF, a través de los SMDIF, a los comités y beneficiarios para obtener preparaciones saludables.
 - ✓ En el uso limitado de preparaciones que requieren altas cantidades de azúcar, aceite, grasa o sal. En el Anexo 4 se encuentran ejemplos de platillos que deberán prepararse con baja frecuencia.
 - ✓ El uso de técnicas culinarias saludables, acordes a la cultura de cada región y al equipo de cocina disponible en la comunidad, tales como el guisado hervido, cocido al vapor o asado y el deshidratado de alimentos.
 - ✓ El uso de condimentos naturales y especias regionales, como opción para sazonar los platillos.
 - ✓ La presentación atractiva de platillos, en especial si se trata alimentos que serán consumidos por niños.
 - ✓ La integración de grupos para generar participación comunitaria, en el caso de los espacios alimentarios. Con respecto al consumo de alimentos, se deberá fomentar:
 - ✓ El consumo de agua simple potable.
 - ✓ La socialización al momento de consumir los alimentos, así como ambientes agradables para

ese momento.

- ✓ Que cada espacio alimentario diseñe un reglamento interno a fin de crear hábitos para el uso del inmueble y la dinámica del consumo de alimentos (horarios, organización, participación, limpieza, cooperación, etc.)
- ✓ Que las porciones entregadas a cada comensal sean congruentes con sus necesidades de alimentación.

4.6 Programas de atención nutricional en el adulto mayor

La alimentación y la actividad física son factores importantes para mantener la salud. Cuando se come de manera inadecuada el organismo se deteriora y aparecen enfermedades como desnutrición, sobrepeso, obesidad, diabetes, presión alta, osteoporosis, infartos, embolias, algunos tipos de cáncer o incluso trastornos neurológicos.

Por eso una alimentación correcta es importante para mantenerse sano y activo. El adulto mayor puede tener deficiencia de sustancias nutritivas como el calcio, ácido fólico, hierro y tiamina, entre otras, ya sea por una mala alimentación, enfermedades, complicaciones y cambios propios del envejecimiento, por lo que se debe asegurar el consumo de todos los grupos de alimentos en las tres comidas principales del día.

Plato del Bien Comer

El Plato del Bien Comer es una representación gráfica de los grupos de alimentos que deben formar parte de una alimentación correcta.

Consta de tres grupos de alimentos:

1. **Verduras y frutas.** Principal fuente de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra dietética
2. **Cereales.** Principal fuente de hidratos de carbono
3. **Leguminosas y Alimentos de Origen Animal.** Principal fuente de proteínas.

Nota. Las grasas, azúcares y sal no forman parte del Plato del Bien Comer, debido a que su abuso es perjudicial para la salud. Aproveche los que contienen los alimentos en su forma natural.

Recomendaciones para una Alimentación Correcta:

- ✓ Realice tres comidas completas al día en horarios regulares, incluya un pequeño refrigerio saludable a media mañana y a media tarde
- ✓ Consuma al menos un alimento de cada grupo, en cada una de las tres comidas principales al día
- ✓ Seleccione alimentos naturales ¡No industrializados!
- ✓ Coma verduras y frutas frescas de temporada, en cada una de las comidas principales o como refrigerio, dando variedad y color
- ✓ Escoja cereales de grano entero y sus derivados integrales de preferencia sin azúcar ni grasa adicionadas.
- ✓ Combínelos con leguminosas, lo cual mejorará la calidad de sus proteínas
- ✓ Consuma cantidades moderadas de alimentos de origen animal de preferencia el pescado, aves como pavo y pollo sin piel y carne magra, asadas, horneadas, cocidas o en salsa, así prepárelos
- ✓ Favorezca el consumo de quesos bajos en grasa como tipo panela, requesón o cottage
Ingiera leche descremada o deslactosada en caso de intolerancia a la lactosa
- ✓ Dé diversidad a su alimentación intercambiando alimentos al interior de cada grupo
- ✓ Evite pizza, hot-dogs, frituras, tortas gigantes, hamburguesas, donas, churros, pan dulce, pasteles, mantequilla, margarina, crema, mayonesa, tocino, azúcares, postres, golosinas, refrescos, jugos industrializados, entre otros.
- ✓ Por su elevado contenido en grasas, azúcares y kilocalorías
- ✓ Limite el consumo de grasas y azúcares
- ✓ Evite el consumo excesivo de sal.
- ✓ Utilice hierbas y especias para darle sabor a sus alimentos
- ✓ Beba de 6 a 8 vasos de agua simple potable diariamente
- ✓ Prepare sus alimentos y bebidas con higiene, lave sus manos antes de cada comida y evite comer alimentos en lugares con poca higiene o expuestos al aire libre
- ✓ Si tiene problemas para masticar, prefiera alimentos suaves o si es necesario en forma de papillas, purés, licuados, carnes molidas, deshebradas o picadas, consulte a su Nutricionista Dietista

4.7 Formulación de programas

La nutrición es fundamental y se ha considerado siempre factor clave para el mantenimiento de la salud, utilizándola en el tratamiento de enfermedades. También se le atribuyen propiedades relacionadas con la longevidad y la belleza.

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) define programa como una serie organizada de acciones o proyectos destinados al logro de objetivos y metas bien definidos.

Al aplicar estos programas nutricionales, hay que tener en cuenta todo lo relacionado con la seguridad en la cadena alimentaria. Es muy importante conocer los procesos que pueden afectar a la calidad nutricional, organoléptica o microbiológica de los alimentos, así como la repercusión que pueda tener en la salud de la población.

Para llevar a cabo un programa nutricional se debe tener en cuenta tanto la situación nutricional de la población a la que va dirigida como el entorno en el que se encuentra.

Por ejemplo, si queremos implementar un programa nutricional para tratar la desnutrición no será eficaz si la población no tiene acceso a los alimentos en cantidad y calidad suficiente, a unos cuidados de salud o al acceso de agua potable.

Pasos para elaborar un programa nutricional.

Para elaborar un programa hay que planificarlo en distintas fases organizadas. Se debe hacer una evaluación inicial, identificar las necesidades y definir las acciones que se van a desarrollar.

La AECOSAN firmó el programa fifty- fifty de la AECOSAN, en 2013, con distintos ayuntamientos de la Comunidad de Madrid, con el objetivo de mejorar la salud integral en personas adultas de 25 a 50 años. Con este programa se ayuda a corregir hábitos de salud y a autocontrolar los principales factores de riesgo de enfermedad cardiovascular.

Este programa se pone en marcha con la hipótesis siguiente: si se capacita a los adultos en conocimientos, habilidades y actitudes sobre un estilo de vida saludable, entre iguales, mejorarán sus hábitos de salud cardiovascular y el autocontrol de los factores de riesgo.

También se pueden aplicar programas nutricionales de forma individual con distintas finalidades, prevención enfermedades, adelgazamiento, etc.

En el caso de prevención de enfermedades se sigue un protocolo de dieta en función de las necesidades de cada paciente, el objetivo es cambiar los hábitos alimenticios según el estado fisiológico y metabólico de cada uno.

Para elaborar un programa se puede seguir los siguientes pasos:

- Valoración del estado de salud para saber de dónde partimos. Se realiza un análisis antropométrico, historia clínica y un estudio nutricional completo de la persona incluyendo un test de intolerancias alimentarias.
- Evaluación del perfil nutricional donde vemos el estilo de vida, y aquellos aspectos que influyan directa o indirectamente en el aprovechamiento de la alimentación.
- Elaboración del programa nutricional.
- Seguimiento y adaptación para observar los resultados que se han conseguido y en caso necesario hacer las modificaciones pertinentes.

4.8 Definición y delimitación del problema y objetivos.

Planteamiento del problema

La alimentación es una de las necesidades más apremiantes de las personas, como afirma el relator especial de las Naciones Unidas, Oliver De Schutter, sobre el derecho a la alimentación, ya que todas las personas tienen el derecho al acceso, de manera regular, permanente y libre, sea directamente o mediante compra en dinero, a una alimentación cuantitativa y cualitativamente adecuada y suficiente, que corresponda a las tradiciones culturales de la población a que pertenece el consumidor y que garantice una vida psíquica y física, individual y colectiva, libre de angustias, satisfactoria y digna.

En este sentido, en la Cumbre Mundial sobre la Alimentación, llevada a cabo del 13 al 17 de noviembre de 1996, en Roma, Italia, se determinó que la seguridad alimentaria existe cuando todas las personas tienen, en todo momento, acceso físico, social y económico a alimentos suficientes,

inocuos y nutritivos que satisfacen sus necesidades energéticas diarias y preferencias alimentarias para llevar una vida activa y sana.

La crisis de los sistemas productivos de alimentos se asocia con la incapacidad de abatir los niveles de pobreza en el campo. El mercado interno de alimentos no está cumpliendo su función de ser un factor dinamizador de la agricultura y el desarrollo rural. Así, es claro que las políticas de desarrollo rural y apoyo a la producción agropecuaria no han sido capaces de detener las tendencias, ya que se necesita una política alimentaria enfocada en la mejora nutricional, cuya base sea la producción local y familiar de alimentos, así como la reactivación de la producción en nuestro campo, con tecnología apropiada para atender el gran mercado interno mediante un abasto oportuno y adecuado, para lo cual se requieren precios justos, tanto para el productor como para el consumidor. La inseguridad alimentaria y nutricional son el resultado de una política alimentaria deficiente, lo cual se ve agravado por los distintos fenómenos perturbadores que generan emergencias alimentarias, estos fenómenos pueden ser de carácter geológico, hidro-meteorológico, químico-tecnológico, sanitario-ecológico, económico o socio-organizativo.

En los meses de enero y febrero del presente año, el país se conmocionó por las noticias que se difundieron sobre el agravamiento de la situación alimentaria de numerosas familias del pueblo indígena rarámuri en el estado de Chihuahua, quienes a consecuencia de la sequía perdieron sus cosechas y por tanto, no disponían de los alimentos que éstas les proporcionaban para el autoconsumo y tampoco disponían de recursos para adquirirlos, por lo que sus condiciones de sobrevivencia se agravaron, a un grado tal, que se puso en riesgo la vida de familias enteras. El caso del pueblo indígena rarámuri pone de manifiesto la gravedad de la problemática alimentaria de México, caracterizada por la existencia de decenas de millones de sus habitantes que no cuentan con ingresos suficientes para tener una alimentación nutritiva, suficiente y de calidad, que como derecho humano lo establece el artículo 4o. de la Constitución y porque esos millones de mexicanos aumentan en su número y ven agravada su situación, cuando se presentan situaciones de desastre como las sequías, heladas y las alzas de precios.

La problemática alimentaria implica atender tanto su carácter crónico como el contingente o de crisis alimentaria. La atención de los aspectos crónicos, es decir los que tienen un origen estructural, implica acciones progresivas para superar las causas que dan persistencia al hambre, como son crear instituciones especializadas y aplicar políticas para la superación del hambre y otros males de origen alimentario como la obesidad, lo cual necesariamente llevara a que tanto sus acciones como sus

resultados se realicen y obtengan en el mediano y largo plazo. La atención de las situaciones críticas, que implican el agravamiento del hambre y el incremento del número de personas que la padecen, exigen la realización de acciones inmediatas, para atenuar estas consecuencias.

En este contexto, consideramos que es fundamental crear una ley de emergencia alimentaria que venga a reglamentar el derecho fundamental a la alimentación, para los casos en los cuales se presenten contingencias que impidan a la población acceder a alimentos suficientes, sanos y nutritivos.

4.9 Planificación (características de la población demográfica, social, económica y cultural).

Durante los últimos años, la necesidad de contar con acciones planificadas para mejorar el control de la inocuidad de los alimentos comenzó a cobrar importancia tanto en el nivel nacional, provincial como local. La duplicación de tareas, la fragmentación de las medidas de vigilancia y la falta de coordinación entre los diferentes organismos encargados del control de los alimentos, llevaron a los actores del sistema a buscar alternativas para optimizar las actividades diarias de control, armonizar criterios de trabajo y articular proyectos.

Diversos organismos internacionales han desarrollado y recomendado líneas de trabajo y criterios de acción específicos para lograr el fortalecimiento de los sistemas locales en control de los alimentos. Asimismo, se han desarrollado una gran cantidad de manuales que aportan herramientas metodológicas concretas para aplicar en un proceso de planificación estratégica.

“La planificación traza las líneas rectoras de un camino a seguir, es por ello que debe preceder y presidir la acción”

La planificación es entonces un punto de partida fundamental para todas aquellas personas que pretendan iniciar, mantener y consolidar un proyecto basado en la implementación de políticas y acciones que tiendan a reducir los problemas de inocuidad alimentaria en la población.

Planificar es un proceso. Es una actividad continua que no termina con la formulación de un plan determinado como fin en sí mismo, sino que implica un reajuste permanente entre metas, actividades y recursos a través de los cuales se pretende incidir sobre algunos aspectos de la realidad. No es un proceso estático. Existen diversos actores sociales y factores externos que

inciden sobre la realidad sobre la que queremos actuar, esto hace que el dinamismo sea una de las características principales que tenemos que tener en cuenta en el transcurso de cualquier proyecto. Ninguna planificación se hace de una vez y para siempre. Según los cambios en el contexto y en los escenarios en que se aplica, el plan va incorporando lo nuevo y las incertidumbres, las posibilidades y los conflictos de la coyuntura. Asimismo, se va nutriendo de la realimentación, de la ida y la vuelta, de compartir experiencias, observaciones y sugerencias en todas las etapas del proceso.

El Enfoque de Marco Lógico

Existen diferentes métodos de planificación, útiles para tratar diferentes problemáticas y desarrollados de acuerdo al ámbito donde se implementan. Una metodología muy utilizada por diferentes organismos internacionales y nacionales para la conceptualización, el diseño, la ejecución, el seguimiento del desempeño y la evaluación de proyectos, es el Enfoque de Marco Lógico (EML). Su objetivo es darle estructura al proceso de planificación y comunicar la información esencial sobre un proyecto. El uso del EML ayuda a:

- ✓ Clarificar el propósito y la justificación de un proyecto.
- ✓ Identificar las necesidades de información.
- ✓ Definir claramente los elementos claves de un proyecto.
- ✓ Analizar el entorno del proyecto desde el inicio.
- ✓ Facilitar la comunicación entre las partes implicadas.
- ✓ Identificar cómo se debe medir el éxito o el fracaso del proyecto

Sugerencias y propuestas para la acción

Para comenzar un proceso de planificación en control de la inocuidad de los alimentos en el nivel jurisdiccional, recomendamos considerar y tomar como base los cinco componentes para las actividades gubernamentales de control de la inocuidad de los alimentos recomendados por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, siglas de Food and Agriculture Organization) y la Organización Mundial de la Salud (OMS). Los 5 componentes de un sistema de control de la inocuidad de los Alimentos

- I. Gestión del Control de los Alimentos
- II. Legislación Alimentaria

- III. Inspección/Auditoría de Alimentos
- IV. Vigilancia Alimentaria y laboratorio
- V. Información, Educación y Comunicación

Considerar estos elementos básicos ayuda a organizar la información sin perder de vista los temas centrales que debería abordar un Sistema de Control de Alimentos. De esta forma, se podrá llevar a cabo una planificación de actividades coherente y con una visión integral de todo el sistema. En caso de que no se posea información ni recursos para abordar alguno de estos componentes, se deberá analizar la situación e incorporarlo en una etapa posterior.

Cada proyecto dependerá entonces de la situación actual en que se encuentren las áreas de control de alimentos en cada jurisdicción, de los recursos con los que cuentan, de la decisión política de llevarlo a cabo, entre otros aspectos.

El compromiso y la responsabilidad de las personas que lleven adelante la planificación es sumamente importante para el éxito de la misma. Teniendo en cuenta los cinco componentes que detallamos anteriormente, recomendamos convocar a participar a integrantes de diferentes áreas como laboratorio y vigilancia alimentaria, auditoría/inspección, comunicación, área legal y autoridades locales. Asimismo, la participación de actores externos de otras áreas de salud, de la industria y los consumidores es fundamental, ya que cuanto más interdisciplinario e intersectorial sea el equipo más enriquecedora será la planificación. Una vez conformado el mismo, se deberán establecer los tiempos y aclarar algunas pautas de trabajo rescatando la importancia y el desafío que implica este proceso para todos los que lo integren.

Por otro lado, es importante tener en cuenta que en el ciclo de vida de la planificación de un proyecto se pueden identificar 4 fases fundamentales, de las cuales deben participar todos los integrantes del equipo de planificación:



Cada una de estas etapas es fundamental para llevar adelante una planificación exitosa en control de la inocuidad de los alimentos. Es importante no concebirlas como momentos de una secuencia lineal y rígida, sino, por el contrario, como etapas que se reformulan y reajustan permanentemente según las circunstancias. Intentaremos establecer a continuación algunas recomendaciones o puntos importantes a evaluar a la hora de abordar cada una de estas etapas de la planificación.

A) Identificar el problema ¿Cuáles son las principales problemáticas que identificamos en nuestra jurisdicción en relación al control de la inocuidad de los alimentos y la prevención de las Enfermedades de Transmisión Alimentaria (ETA)? En todo proceso de planificación se debe comenzar con el examen y análisis de la situación actual. Es lo que llamamos etapa de diagnóstico, la cual nos permite establecer adónde estamos para poder luego plantear adónde queremos llegar y qué cambios queremos lograr. Identificar los problemas o situación a abordar es uno de los pasos más complejos, ya que muchas veces existen problemáticas de diversa índole, se abren frentes de acción muy amplios o se interrelacionan temas que necesitan gestiones diferentes.

Una metodología muy utilizada para identificar problemas es el “Árbol de problemas”. Esta herramienta nos ayuda a identificar las causas principales y directas de la existencia de dicho problema, así como también los efectos directos del mismo. Un punto clave es que permite la participación de todos los actores que forman parte del proyecto, ya que cada uno, desde su lugar, tiene una visión diferente sobre el tema y puede realizar los aportes que considere pertinentes. El

diagrama de árbol facilita la organización de los problemas que servirán de base para la identificación de los objetivos que guiarán el programa o proyecto.

Esta primera etapa de diagnóstico o de análisis situacional nos permite obtener la información necesaria para planificar adecuadamente una estrategia y ejecutar un programa que contribuya a cambiar las condiciones iniciales que originan la situación problemática. Los diagnósticos no recogen toda la realidad, sino sólo aquello que interesa a nuestros fines. En este marco es necesario realizar un análisis en términos de viabilidad y factibilidad. Es decir, se deben observar los factores económicos, socioculturales, políticos y técnicos y evaluar nuestra capacidad de intervención sobre los mismos.

B). Diseño y planificación. Esta segunda fase es la del diseño y planificación, y es donde deberemos tomar todas las decisiones para la acción. Una vez definido el o los problemas que vamos a abordar, el siguiente paso será fijar los objetivos que guiarán nuestro plan, definir las actividades que se llevarán a cabo para cumplir los objetivos, precisar los destinatarios a los cuales estará dirigido el proyecto y determinar los recursos que se necesitarán para su ejecución. Un punto importante antes de comenzar es establecer el periodo de duración del proyecto, desde la fecha de inicio hasta su finalización. Para el nivel local, se deberá tener en cuenta en qué mes del año se cierra el presupuesto en cada Municipio o Provincia para el año siguiente, y evaluar la necesidad de que el proyecto sea aprobado a través de una ordenanza elaborada por el Concejo Deliberante del Municipio. Lograr que el proyecto esté plasmado en la legislación local, es un paso imprescindible para alcanzar el apoyo político necesario para sostenerlo en el tiempo y visualizar resultados.

El primer paso es entonces identificar los objetivos generales y los objetivos específicos del proyecto. Estos nos permiten saber hacia dónde vamos y qué esperamos del proyecto, ya que determinan los posibles resultados que se obtendrán como respuesta al problema planteado. Los objetivos se obtienen traduciendo los problemas en soluciones positivas. Es por ello que deben relacionarse en forma directa y permanente con la problemática a resolver. Asimismo, se deberán plantear los resultados esperados de la concreción del proyecto. Los resultados son el producto directo, tangible y específico que el proyecto puede garantizar como consecuencia de sus actividades.

El siguiente paso será entonces diseñar las actividades que se llevarán a cabo para cumplir los mismos. Las actividades son aquellas tareas que, paso a paso, hay que efectuar para producir los resultados. Deben ser planteadas con el mayor detalle posible y no se deben perder de vista las ideas fuerza que guían el proyecto y el enfoque adecuado.

C). Ejecución. Luego de diseñar la estrategia llegamos a la etapa de ejecución del proyecto, es decir, ahora deberemos llevar adelante las acciones estipuladas en nuestra planificación. La ejecución es el núcleo de la gestión de proyectos. Esta incluye: realizar las actividades y las tareas planificadas, y el control y seguimiento de todos los recursos (humanos, financieros y físicos) para asegurar que los resultados del proyecto sean obtenidos de manera oportuna y eficaz. Es fundamental realizar un monitoreo de estas acciones y supervisar el cumplimiento de las mismas, a través de reuniones de equipo, revisión de los informes, documentos, cronograma de actividades elaborados en la etapa de diseño. De esta forma, podremos ajustar el proyecto de acuerdo a los problemas detectados. Una forma de estipular y dejar registrado los momentos en que dedicaremos tiempo a revisar el proyecto, es incorporarlos dentro de la calendarización de actividades.

4.10 Estrategias Evaluación del programa

La última etapa es la de la evaluación del proyecto. Esta apunta a un análisis crítico de las etapas de diseño y ejecución y tiene como finalidad determinar hasta qué punto se alcanzaron realmente los objetivos. Se analizará aquí si se modificó la situación inicial, si las metas y resultados establecidos fueron satisfechos y dónde hubo esfuerzos mal aprovechados y fructíferos, además de las causas del éxito o del fracaso del proyecto. Es importante destacar que la evaluación se debe dar durante todo el proceso, es decir, la planificación debe estar sujeta a un proceso de evaluación permanente que permita acercarse a los objetivos planteados y así visualizar problemas o dificultades y corregir a tiempo los procesos en marcha. Para ello, es necesario establecer indicadores de evaluación. Estos nos permiten medir si la ejecución del proyecto ha sido exitosa. Estos indicadores deben ser verificables por medios externos y especificar tres atributos básicos: calidad-cantidad-tiempo. Los medios de verificación son aquellas fuentes de información necesarias para la recopilación de los datos que permiten la verificación de los indicadores.

A modo de EJEMPLO Objetivo: Reducir la mortalidad infantil Indicador: “La tasa de mortalidad infantil entre enero de 2011 y diciembre de 2014 se ha reducido en un 50%” Medio de verificación: INDEC- Publicación Ministerio de Salud

La participación de todos los actores involucrados en el proyecto en el proceso evaluativo conduce a una comprensión más acabada del proyecto que se está examinando y puede aportar un enfoque más constructivo para llevar a cabo las actividades del proyecto. En suma, la planificación de actividades es la base del trabajo en control de los alimentos y prevención de las ETA, ya que incorpora una nueva forma de abordar estas acciones, las problemáticas existentes se afrontan de manera coordinada y responsable y como resultado, el sistema en su conjunto se ve fortalecido. Este enfoque será efectivo si las autoridades que tienen la responsabilidad de decisión están dispuestas a tomar la iniciativa de llevar a la práctica lo que se ha planificado.

BIBLIOGRAFÍA

- Normas sanitarias en alimentos, Gordillo, G., & Méndez Jerónimo. FAO
- Políticas y programas de alimentación y nutrición en México. Salud Pública. Simón

Barquera, J. R.-D. PORRUA

- Los derechos a la alimentación, salud, agua y vivienda contenidos en el artículo 4°. Constitucional a la luz del derecho internacional de los derechos humanos en México. Gómez Trejo, Omar. UNAM