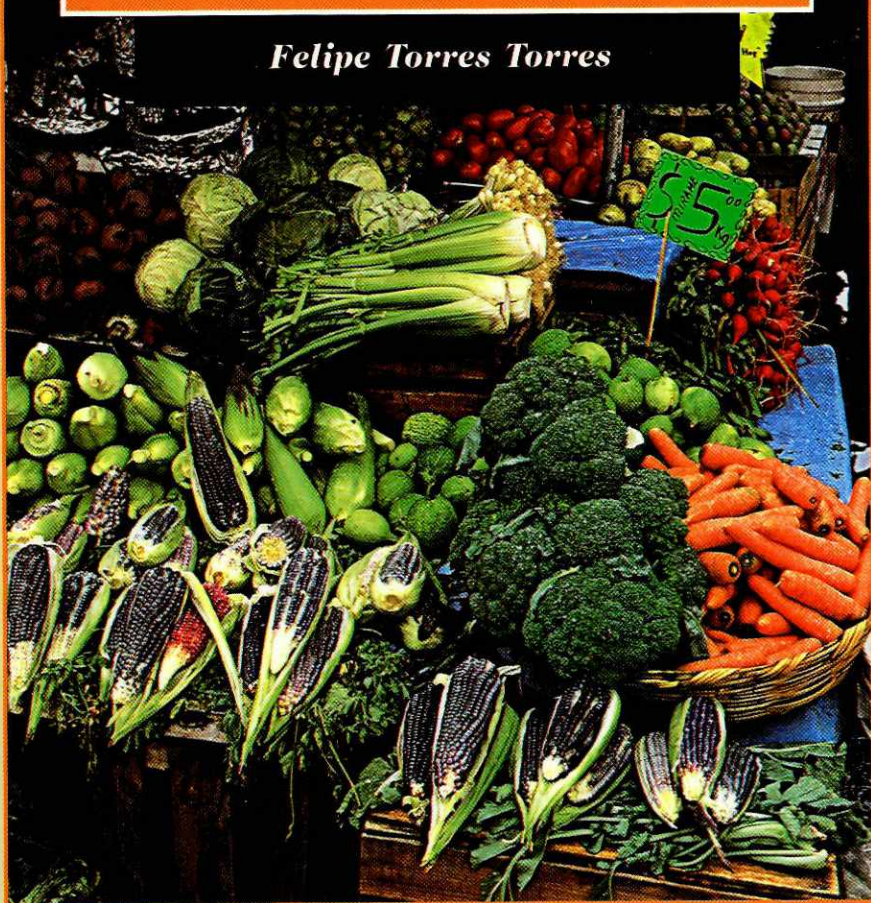


Alimentación y abasto

en la Ciudad de México
y su zona metropolitana



Felipe Torres Torres



Contenido



P resentación.....	9
¿ Q ué es la alimentación?	11
Una visión amplia de la alimentación.....	11
Conceptos básicos de nutrición y alimentación.....	13
Clasificación de los nutrimentos	14
Nutrimentos inorgánicos.....	16
Nutrimentos orgánicos	18
Algunas consideraciones acerca de los nutrimentos	21
Clasificación de los alimentos	25
cereales y tubérculos.....	26
leguminosas y productos de origen animal.....	28
frutas y hortalizas	30
Características de la dieta recomendable	31
F unciones de la alimentación.....	35
Funciones sociales de la alimentación	39
La alimentación, actitud cultural.....	40
Limitantes socioeconómicos de la alimentación	41
L a canasta básica.....	43
¿Qué es la canasta básica?.....	43
¿Qué tipos de canasta básica existen hoy?.....	44
L os hábitos alimentarios de la Ciudad de México	55
Los hábitos de compra familiar.....	55
Influencia del equipo casero en los hábitos de compra	56
El consumo alimentario.....	57
El consumo fuera del hogar o extrahogar	63
E l menú de la Ciudad de México	67

A lgunas limitaciones para una alimentación satisfactoria	77
La disponibilidad de tiempo y la restructuración familiar	80
E l abasto de alimentos en la Ciudad de México y su zona metropolitana. Distribución.....	83
Antecedentes	83
El abasto de alimentos en la época colonial.....	87
El abasto de alimentos en la época contemporánea	89
La importancia de la Central de Abasto en la alimentación de la Ciudad de México.....	90
Distribución interna de alimentos en la Ciudad de México	97
El sistema moderno de distribución.....	100
P rocedencia de los productos que consume la zona metropolitana de la Ciudad de México.....	115
El papel de los intermediarios	115
Las regiones en el abasto de la Ciudad de México y su zona metropolitana	117
A cciones gubernamentales en apoyo a la alimentación	123
Esquema de los programas alimentarios	123
Asistencia alimentaria en la Ciudad de México.....	126
R ecomendaciones para una buena alimentación	131
Importancia de mejorar nuestra alimentación	131
Cómo lograr una dieta variada.....	132
Selección y compra de los alimentos	133
Recomendaciones prácticas	135
Consejos para la preparación de los alimentos	137
B ibliografía.....	141

Presentación



Pocas veces nos preguntamos qué hay detrás de los alimentos que diariamente comemos los capitalinos. Ésta es una situación hasta cierto punto normal debido a la agitada vida que llevamos, que casi no nos permite reflexionarlo.

Ello impide también seleccionar lo mejor para nuestra dieta y muchas veces atentamos contra nuestra salud; amén de que no valoramos el esfuerzo que diariamente realizan millones de mexicanos para traer los alimentos hasta nuestras mesas.

En el presente manual se pretende dar a conocer lo que es la alimentación desde diferentes puntos de vista: como necesidad biológica, como fenómeno cultural o como limitante económica. Asimismo, se hace una breve exposición sobre los grupos de alimentos y la manera en que su consumo y combinación dependen de una adecuada nutrición que, a la postre, representa la prevención de diversos tipos de enfermedades.

Sin embargo, el manual va más allá: no sólo da cuenta de los efectos socioeconómicos que son una limitante real para tener acceso a una alimentación adecuada, sino que nos dice de dónde provienen los alimentos que consumimos en la Ciudad de México y su zona metropolitana, cómo se distribuyen y la forma en que se presentan en nuestra mesa ya preparados.

En suma, por primera vez se presenta un manual integrado de manera sencilla, con las características más representativas de la alimentación, las formas de seleccionar los productos y las posibilidades que tenemos los capitalinos para alcanzar una mejor alimentación. ❧

¿Qué es la alimentación?



UNA VISIÓN AMPLIA DE LA ALIMENTACIÓN

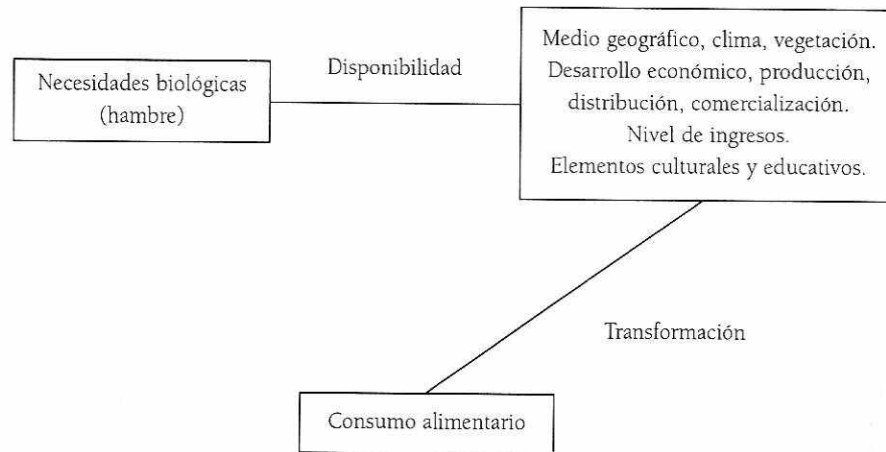
La alimentación implica mucho más que el simple hecho de comer. Se define de manera amplia como “un conjunto de actos mediante los cuales se tiene acceso a los alimentos que nuestro cuerpo necesita y consume para proveerse de energía, desarrollarse y seguir viviendo”.

Por tanto, existen dos elementos básicos que la conforman. Por un lado, cuando nos referimos a la necesidad biológica, es importante señalar que los alimentos son la fuente principal de energía para nuestro cuerpo; nuestro organismo los aprovecha y los transforma durante su desarrollo, según el estado fisiológico (etapas de crecimiento, embarazo, lactancia, vejez, enfermedades y nivel de actividades físicas), lo que permite estimar qué se requiere y en qué cantidad.

Por otra parte, en la etapa previa al procesamiento y consumo de los alimentos, influyen un gran número de factores socioeconómicos, que van desde su producción en el campo, que es la etapa inicial y la base para disponer de alimentos, hasta la comercialización y distribución de productos, actividades que a su vez incluyen muchos otros factores como el transporte, el almacenamiento, la selección de productos y las condiciones de venta en el mercado.

Por último, debemos considerar algunos elementos que condicionan el consumo final (sea individual, familiar o colectivo) como son los ingresos, las costumbres y los hábitos alimentarios, que a través del tiempo han sido motivo de integración de la familia y del desarrollo de la sociedad.

FACTORES QUE CONDICIONAN LA ALIMENTACIÓN



La alimentación, entendida como el conjunto de fenómenos involucrados en la obtención por el organismo de las sustancias energéticas, estructurales y catalíticas necesarias para la vida es, dicho de otro modo, la manera en que el ser humano obtiene sus alimentos. La mayoría de los animales se alimentan únicamente cuando tienen hambre; sin embargo, en el ser humano, el fenómeno de la alimentación depende en gran medida de los factores geográficos, económicos, sociales, culturales y psicológicos. Podemos decir que, en el ser humano, la alimentación es una expresión del contexto cultural en el cual se desarrolla. La alimentación no es igual en un poblado cercano al mar, que en uno de zona árida; está íntimamente ligada a la disponibilidad de alimentos, que a su vez dependen de estos factores. En la actualidad es más fácil disponer de una mayor cantidad de alimentos debido a la tecnología y a las mejoras en la infraestructura de distribución de alimentos. Las frutas y verduras, por ejemplo, son más baratas en las regiones donde se producen, de ahí la conveniencia de consumir las del lugar y las de la estación. En las ciudades casi todas las frutas y verduras están disponibles, aun cuando cabe advertir que fuera de temporada su precio puede ser muy alto.

La disponibilidad de alimentos sigue también la ley de la oferta y la demanda. Es más difícil disponer de un alimento que por razones culturales o religiosas no se pueda consumir en una localidad. Aquí obviamente vuelve a estar presente el aspecto económico; cuanto menor es el ingreso, mayor es la proporción de éste que se destina a la alimentación, pero de manera natural se ve que a menor ingreso económico en una comunidad, menor será también la demanda de alimentos. En zonas rurales, donde el ingreso promedio de la población es bajo, la oferta de alimentos también lo es, porque la demanda es limitada.

CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

Todos los seres vivos, desde el más sencillo hasta el más complejo tienen características similares. Todos tienen el mismo ciclo: nacen, crecen, se reproducen y mueren. Sin embargo, para poder llevar a cabo este ciclo se requiere de dos procesos fundamentales: la nutrición y la alimentación. Generalmente, se habla de nutrición y alimentación como sinónimos, usándolos como un mismo término, sin embargo, tienen diferencias importantes que es necesario aclarar.

La *nutrición* es un proceso muy complejo que abarca desde los aspectos culturales y sociales hasta los aspectos celulares. En términos generales, se define a la nutrición como “el conjunto de fenómenos involucrados en la obtención por el organismo y en la asimilación y utilización metabólica, por las células, de la energía y de las sustancias estructurales y catalíticas necesarias para la vida”. La nutrición es fundamentalmente un proceso celular que ocurre continuamente y que está determinado por factores genéticos y ambientales, entre los que se destaca la alimentación y factores de tipo físico (clima, altitud, etcétera), biológico, psicológico y sociológico.

Las sustancias capaces de suministrar los insumos para que las células lleven a cabo el trabajo biológico son los nutrientes; dicho de otra manera, *nutrimento* es “la unidad funcional mínima que la célula utiliza para el metabolismo intermedio y que es provista a través de la alimentación”.

Hoy en día se conocen alrededor de 80 nutrimentos que se pueden clasificar de acuerdo con tres criterios: a) la capacidad del organismo para sintetizarlos, b) su naturaleza química, y c) según la función principal que realizan en el organismo.

Respecto al primer criterio, es decir, a la capacidad de síntesis del organismo, se puede decir que todos los nutrimentos son necesarios para la función de los distintos tejidos. Alrededor de la mitad de los nutrimentos pueden ser sintetizados en algún tejido, siempre que se disponga de los precursores apropiados; existen pues, dos fuentes posibles para obtenerlos: la síntesis y la dieta. Sin embargo, otros nutrimentos no pueden ser sintetizados o su síntesis es mínima, por lo que la única fuente es la dieta y su presencia en ésta es indispensable.

Los *alimentos* están considerados como el vehículo de los nutrimentos, aunque contengan otras sustancias que no tienen la categoría de nutrimento. Esto nos llevaría a definir los alimentos como cualquier órgano, tejido o secreción de origen animal o vegetal que aporta nutrimentos en cantidades significativas para la nutrición, que no contenga normalmente sustancias tóxicas y que alguna cultura lo considere o lo haya considerado como alimento. Esta definición incluye aún a los “nuevos alimentos” o alimentos no tradicionales en tanto sean nutritivos, inocuos y aceptables al paladar.

La alimentación se evalúa a través de la dieta, ya que por el consumo de uno o dos alimentos no es posible estimar el ingreso de nutrimentos al organismo. Nuevamente valdría la pena aclarar aquí el término dieta, ya que cuando se escucha esta palabra generalmente pensamos en un régimen alimentario para reducir el peso corporal. *Dieta* es el conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día y constituye la unidad de la alimentación.

CLASIFICACIÓN DE LOS NUTRIMENTOS

Los nutrimentos pueden clasificarse en dos categorías: dispensables e indispensables en la dieta, pero todos son necesarios para el organismo. De hecho, más de 95% del peso seco de la dieta actual del ser humano

CLASIFICACIÓN DE NUTRIMENTOS DISPENSABLES E INDISPENSABLES

DISPENSABLES	INDISPENSABLES	DISPENSABLES	INDISPENSABLES	
<i>Hidratos de carbono</i>		<i>Vitaminas</i>		
Glucosa Fructosa Galactosa Ribosa Desoxirribosa Manosa		Vitamina A ¹ Vitamina D Niacina ²	Tocoferoles (Vit. E) Menadiona (Vit. K) Ácido ascórbico (Vit. C) Tiamina (Vit. B ₁) Riboflavina (Vit. B ₂) Piridoxina (Vit. B ₆) Niacina Ácido fólico Ácido pantoténico	
<i>Lípidos¹</i>		<i>Vitaminanoides</i>		
13 a 14 ácidos grasos saturados e insaturados Colesterol	Ácido linoleico Ácido linolenico	Carnitina Inositol Colina Bioflavonoides		
<i>Aminoácidos</i>		<i>Nutrientes inorgánicos</i>		
Glicina Alanina Serina Ácido glutámico Glutamina Prolina Ácido aspártico Asparagina Tirosina ² Cisteína ² Arginina Histidina ³	Valina Leucina Isoleucina Triptofano Fenilalanina Metionina Treonina Lisina		Oxígeno Agua Calcio Fósforo Sodio Potasio Cloro Magnesio Hierro Yodo Flúor Zinc	Manganeso Cobalto Azufre Cobre Selenio Molibdeno (Niquel) ⁶ (Silicio) (Vanadio) (Arsénico) (Cadmio) (Cromo)

¹ El ácido araquidónico figura en muchas listas como ácido graso indispensable, pero hoy en día se sabe que puede sintetizarse a partir del ácido linoleico.

² La tirosina y la cisteína son dispensables siempre y cuando la fenilalanina y la metionina se ingieran en cantidad suficiente.

³ La histidina es indispensable para los organismos en crecimiento.

⁴ La vitamina A (retinol) es dispensable sólo si se ingiere suficiente cantidad de carotenos.

⁵ La niacina se sintetiza siempre y cuando se ingieran cantidades suficientes de triptofano.

⁶ El paréntesis en algunos elementos inorgánicos indica que aún no se comprueba plenamente que sean nutrientes para el ser humano.

está constituido por nutrimentos dispensables, ya que, además de que abundan en la naturaleza, es más fácil y conveniente ingerirlos que sintetizarlos.

El segundo criterio de clasificación de los nutrimentos está en función de su naturaleza química. Podemos distinguir entre nutrimentos inorgánicos y orgánicos, que representan 1/4 parte y 3/4 partes del total, respectivamente.

Nutrimentos inorgánicos

En primer término cabe mencionar el oxígeno y el agua, pero la lista incluye, además, entre 15 y 20 sustancias inorgánicas que se requieren en cantidades muy pequeñas y tienen, en general, un recambio muy lento. Todos los de este grupo se clasifican como indispensables en la dieta, pues no pueden sintetizarse.

Aun cuando estos nutrimentos pertenecen al reino mineral, no se trata de minerales en el sentido estricto de la palabra, sino de iones. El término mejor para estos nutrimentos es el de oligoelementos. En ocasiones también se encuentran bajo el término *micronutrimentos*, porque están presentes en las células vivientes en muy baja concentración (una millonésima a una billonésima de gramo en cada gramo de peso húmedo del órgano), aun cuando se sabe que las concentraciones difieren de elemento a elemento y de órgano a órgano.

Dentro de este grupo, el calcio y el fósforo son los más abundantes tanto en la dieta (aproximadamente un gramo) como en el cuerpo humano (2% y 1% del peso del organismo respectivamente) y se conocen bien sus muy numerosas funciones estructurales y catalíticas.

Se puede asegurar que un determinado elemento es un nutrimento cuando una dieta no tóxica, suficiente en los demás nutrimentos pero carente de aquél, genera un cuadro de deficiencia que sólo se previene o corrige con la administración del mencionado elemento. Con excepción del oxígeno, el agua y los electrolitos (sodio, cloro, potasio), los nutrimentos inorgánicos se absorben poco en el intestino.

Funciones de los nutrimentos inorgánicos

Son numerosas y complejas. El oxígeno actúa fundamentalmente como el comburente que libera la energía contenida en los enlaces químicos de los sustratos energéticos. El agua es el componente más abundante en el organismo, representa de 60% a 70% de la masa total, es el medio ideal para los fenómenos vitales, es capaz de disolver muchas de las sustancias de importancia biológica y cumple, además, funciones de transporte, secreción, excreción y regulación de la temperatura corporal.

El calcio y el fósforo forman parte del tejido óseo y representan 2% y 1% del peso corporal respectivamente. El calcio iónico participa, además, en la coagulación sanguínea y en la secreción y el transporte a través de membranas, en la contracción muscular y como cofactor en numerosas enzimas. El fósforo, a su vez, forma parte fundamental de los ácidos nucleicos (ADN y ARN) y sus nucleótidos, de los compuestos de alta energía, de numerosas coenzimas y de numerosos metabolitos.

El sodio, el cloro y el potasio intervienen en el equilibrio eléctrico, ácido básico y osmótico del organismo y son cofactores de numerosas enzimas. El sodio y el potasio participan en la transmisión del impulso nervioso y en la contracción muscular. El sodio es fundamental en el transporte a través de las membranas. El cloro es parte del ácido clorhídrico del jugo gástrico.

El hierro forma parte de la hemoglobina, de la mioglobina, de los citocromos y de muchas enzimas, y el yodo de las hormonas tiroideas.

Toxicidad

En grandes cantidades, todos los nutrimentos inorgánicos son tóxicos. Los límites de ingestión de cada uno varían de un elemento a otro y precisamente por esto resulta peligroso su consumo sin prescripción médica. Eso ocurre cuando algún nutrimento se pone de moda y la gente piensa que el efecto benéfico será mejor con mayor cantidad, con lo que se expone a intoxicarse.

Nutrimientos orgánicos

Se clasifican químicamente en tres grandes grupos:

Los hidratos de carbono

Son compuestos orgánicos integrados por carbón, hidrógeno y oxígeno, que constituyen la principal fuente de energía de la dieta (aportan aproximadamente cuatro kilocalorías por gramo -kcal/g). Pueden agruparse en tres categorías:

- a) Monosacáridos: glucosa, galactosa y fructosa.
- b) Disacáridos: sacarosa, lactosa y maltosa.
- c) Polisacáridos: almidón, glucógeno, dextrinas y celulosa.

El hidrato de carbono más abundante de la dieta es el almidón. La glucosa es el nutriente orgánico más abundante y el que necesita en mayor cantidad el organismo, pues es la principal fuente de energía metabólica, es decir, es el combustible más económico para las células disponible a corto plazo; casi todos los hidratos de carbono que figuran en la dieta se transforman en glucosa antes de ser metabolizados.

A pesar de las críticas de que han sido objeto, los hidratos de carbono forman parte muy importante de una buena dieta. Se recomienda que los hidratos de carbono aporten de 60 al 70% del total de la energía de la dieta, con el fin de mantener un equilibrio en el aprovechamiento tanto de éstos como de los lípidos y las proteínas y para producir energía con ellos. Si se ingieren en mayor cantidad de la que el organismo aprovecha para la producción de energía, el exceso queda almacenado en forma de glucógeno o se convierte en grasa. Si se consumen en cantidades deficientes, también se pueden ocasionar daños o trastornos como deshidratación, cetosis y otros síntomas.

Los productos ricos en hidratos de carbono son generalmente más baratos que los que contienen proteínas o lípidos. Los cereales, las leguminosas y los tubérculos aportan almidón principalmente.

Los lípidos

Son compuestos insolubles en agua y entre ellos se cuentan las grasas, los esteroides y los fosfolípidos. Las grasas son una combinación de glicerol y uno (monoglicérido), dos (diglicérido) o tres (triglicérido) ácidos grasos. Los dos primeros se utilizan como emulsionantes y se encuentran en pequeñas cantidades en los alimentos.

Los triglicéridos son la grasa que se halla en los alimentos y en el cuerpo. Difieren entre sí según el ácido graso de que provengan. Los que contienen ácidos grasos saturados provienen principalmente de la grasa animal y tienden a solidificarse a temperatura ambiente. Éstos son las llamadas “grasas malas”. Los que contienen ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados abundan en los aceites vegetales y suelen presentarse en estado líquido a temperatura ambiente y se conocen como “grasas buenas”. La proporción de grasas saturadas, monoinsaturadas, y poliinsaturadas, debe ser de 1:1:1.

En relación con su función biológica, los lípidos se clasifican de acuerdo con sus principales funciones: representan la reserva de energía, son precursores de hormonas, forman parte de diversas membranas e intervienen en el transporte, almacenamiento y función de las vitaminas liposolubles; también mejoran el sabor, aumentando, además, el poder de saciedad de los platillos. Se recomienda que de 20 a 25% del aporte total de energía de la dieta provenga de los lípidos, que son la fuente más concentrada de energía ya que proporcionan 9 kcal/g.

Los productos con mayor contenido de lípidos son aceites, grasas, margarina, mantequilla, manteca, oleaginosas (cacahuete, girasol, cártamo), productos animales (carne de cerdo, chicharrón, chorizo, huevo), chocolates, nueces, avellanas y almendras.

Aunque se ha establecido una relación entre el colesterol y la aterosclerosis, éste cumple muchas e importantes funciones en el organismo: es un componente de la membrana celular, y un precursor de los ácidos biliares, de la vitamina D y de las hormonas esteroideas. Lo elabora el organismo y se encuentra exclusivamente en alimentos de origen animal. Se recomienda que su consumo no exceda los 300 miligramos por día-mg/día.

Las proteínas

Son cadenas compuestas de subunidades más simples: los aminoácidos. Las proteínas animales y vegetales están constituidas por 21 aminoácidos comunes cuya proporción varía según la proteína. De éstos, ocho son considerados indispensables mientras que el resto puede ser sintetizado íntegramente o con la presencia de un precursor, como sería el caso de la tirosina y la cisteína que son dispensables, siempre y cuando la fenilalanina y la metionina, respectivamente, se ingieran en cantidad suficiente. La histidina es indispensable sólo en los organismos en crecimiento. Las proteínas se degradan y se resintetizan continuamente en el organismo. Cumplen funciones diversas en el hombre: catálisis (enzimas), actividades estructurales, conservación del equilibrio de líquidos, control de las infecciones, coagulación sanguínea, transporte de sustancias a través de la sangre, contracción muscular, visión, generación de energía y las acciones propias de las hormonas. Son fuente de proteínas muchos alimentos: huevos, leche y productos lácteos, carne, pescado, aves de corral, leguminosas y otras fuentes de origen vegetal. No obstante, al seleccionar una fuente de proteínas hay que atender a diversos factores: cantidad y calidad de la proteína, contenido de grasa y colesterol en el producto, presencia de otros nutrimentos, costo, etcétera.

Las vitaminas

Las vitaminas forman un grupo de compuestos orgánicos que tradicionalmente se han manejado aparte de los arriba mencionados. Sin embargo, todas las vitaminas caen en alguno de éstos y en realidad no tiene ningún caso formar un grupo discordante del criterio químico básico. Se conoce como vitaminas a aquellos nutrimentos indispensables para la vida, normalmente presentes en la dieta en cantidades adecuadas, cuya carencia es grave, pero cuyo exceso no sólo no produce superhombres, como muchas personas creen, sino que a veces resulta tóxico, y no tienen que ver ni con la energía, ni con la fuerza, más allá de cualquier otro nutrimento.

Las vitaminas están presentes en la dieta en cantidades minúsculas que van de unos cuantos microgramos a 100-200 mg por kilogramo de alimento. Es decir, no llegan a representar ni 0.1% del peso de la dieta. Pero si su presencia es tan inaparente, su ausencia, que se acompaña de cuadros clínicos graves, es sumamente aparente. Realizan funciones catalíticas en el organismo y trabajan como coenzimas o en el control de ciertas reacciones.

Se clasifican en liposolubles, es decir, solubles en grasa (vitaminas A, D, E y K) e hidrosolubles, o sea, solubles en agua (tiamina, riboflavina, niacina, piridoxina, ácido pantoténico, ácido fólico, cobalamina [complejo B] y ácido ascórbico o vitamina C).

Cada vitamina es responsable de varias funciones en el organismo humano. Esto se aplica sobre todo a las vitaminas del grupo B, que como coenzimas regulan las enzimas importantes en diversas vías metabólicas.

La ingestión excesiva de las vitaminas hidrosolubles no tiene efectos colaterales, ya que las dosis excesivas se excretan rápidamente en la orina. Por el contrario, las vitaminas liposolubles se catabolizan y excretan con mucha mayor lentitud, lo que implica un riesgo mayor de efectos colaterales, en especial si se absorben en dosis grandes por periodos prolongados.

Algunas consideraciones acerca de los nutrimentos

En relación con la función principal que realizan, los nutrimentos se clasifican en:

1. Nutrimentos que aportan la *energía* que será utilizada en las funciones orgánicas, cuando su función prioritaria es ésta, como es el caso de los hidratos de carbono y los lípidos.
2. Nutrimentos que tienen una *función estructural*, esto es aquéllos cuya función principal es facilitar, promover o producir elementos de soporte estructural o reparar los daños en los tejidos, como es el caso del agua, las proteínas, principalmente, así como algunos nutrimentos inorgánicos como el calcio, el hierro y algunas vitaminas como la A, la C y la D.

3. Nutrimientos que actúan como *catalizadores*, es decir, que regulan la velocidad con la que se llevan a cabo los procesos metabólicos del organismo, como sería el caso de las vitaminas, algunos nutrimentos inorgánicos y las proteínas.

Este conjunto de nutrimentos llega a los tejidos y las células los asimilan y los aprovechan. Existe un flujo continuo de nutrimentos de unos tejidos a otros. Algunos nutrimentos son verdaderos depósitos de reserva (retinol, hierro, ácidos grasos) o “pozas metabólicas” que actúan virtualmente como reservas (calcio y fósforo en hueso, aminoácidos en músculo). Los nutrimentos dispensables son sintetizados tan sólo por algunos tejidos, entre los que destaca el hígado. La glucosa, en la gluconeogénesis, se sintetiza en el hígado y en el riñón.

Ninguno de los nutrimentos puede clasificarse como “más importante”. La importancia de cada uno de ellos es diferente, ni mayor ni menor, pero la falta de cualquiera de ellos produce disfunción y finalmente la muerte. Por otra parte, la urgencia con que se requieren los nutrimentos difiere de unos a otros.

Por definición los nutrimentos –sean dispensables o indispensables– se encuentran en la dieta. Los caracteriza su origen externo. Sin embargo, dentro de los alimentos se encuentran como parte de sustancias más complejas que se desdoblan en el tubo digestivo, haciendo así posible la absorción. La digestión es justamente el proceso que desdobla los polímeros y las sales hasta liberar los nutrimentos. Así las proteínas se desdoblan en sus unidades funcionales mínimas, los aminoácidos. Los lípidos se desdoblan en triglicéridos y éstos, a su vez, en ácidos grasos. La glucosa se halla principalmente como almidón, que es la sustancia más abundante en la dieta, pero también como sacarosa (glucosa + fructosa).

La importancia de estos compuestos en la alimentación es enorme ya que de ellos el organismo obtiene los nutrimentos que le permiten vivir. Sin embargo, no por ello se les debe confundir con los nutrimentos. Hay que tomar en cuenta que ninguno de los compuestos y mezclas entra directamente al organismo, ya que se descomponen en el proceso de la

digestión. En el tubo digestivo, desde la boca misma se inicia la digestión y algunos de estos compuestos dejan de existir como tales. La digestión se completa en el resto del tubo digestivo y al final quedan libres los nutrientes que entran al organismo mediante la absorción intestinal y pueden llegar a las células para cumplir sus funciones.

La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) junto con la Organización Mundial de la Salud (OMS), a través del Comité Especial Mixto de Expertos de Nutrición, han establecido las necesidades de energía y de nutrición del ser humano en relación con sus distintas condiciones fisiológicas y ambientales. Esto se considera importante porque a través de la alimentación, el individuo recibe todos los nutrientes necesarios para que el organismo cumpla sus *funciones metabólicas*, por lo cual se debe asegurar que el aporte de energía y nutrientes que proporcionan los alimentos ingeridos concuerde con las necesidades básicas del individuo.

Para determinar las necesidades energéticas de un hombre y de una mujer, y para tener un punto de referencia sobre los requerimientos calóricos en función del peso corporal, el grado de actividad física y la edad del individuo, se pueden consultar algunas tablas editadas por el Comité Especial Mixto de la FAO y la OMS desde el año 1973.

En el siguiente cuadro se observa la influencia del peso corporal y de la ocupación en las necesidades energéticas de hombre y mujer, ya que el peso y la actividad son dignos de tomarse en cuenta, en especial en grupos de población que realizan trabajos físicos.

Podemos apreciar que el peso y la actividad física determinan el nivel de los requerimientos energéticos. Sin embargo, el consumo energético decrece con la edad y, por lo mismo, los *requerimientos calóricos* deben sufrir una disminución progresiva. El otro cuadro que sigue nos brinda un ejemplo de las necesidades energéticas de los individuos según peso y edad.

Desde un punto de vista de nutrición, existen grupos de individuos considerados vulnerables por sus necesidades en calorías y nutrientes. Entre ellos se encuentran lactantes, preescolares y madres embarazadas durante la formación de los nuevos tejidos corporales.

EJEMPLO DE NECESIDADES ENERGÉTICAS DIARIAS POR EDAD Y PESO CORPORAL EN EL HOMBRE Y LA MUJER PROMEDIO

HOMBRE			MUJER		
Edad	Peso kg	Kilocalorías por día	Edad	Peso kg	Kilocalorías por día
1	7.3	820	1	7.3	820
1	11.4	1180	1	11.1	1180
2	13.6	1360	2	13.4	1350
3	15.6	1560	3	15.4	1520
4	17.4	1720	4	17.5	1670
5	20.7	1870	5	20	1790
6	23.2	2010	6	22.4	1900
7	25.9	2140	7	25	2010
8	28.6	2260	8	27.6	2110
9	31.3	2380	9	30.4	2210
10	33.9	2500	10	33.8	2300
11	36.7	2600	11	37.7	2350
12	40.2	2700	12	42.4	2400
13	45.5	2800	13	47	2450
14	51.7	2900	14	50.3	2500
15	56.5	3000	15	52.3	2500
16	60.3	3050	16	53.6	2420
17	62.4	3100	17	54.2	2340
18	63.7	3100	18	54.6	2270
19	65	3020	19	55	2200
Adulto	65	3000	Adulto	55	2200
40-49		2850	40-49		2090
50-59		2700	50-59		1980
60-69		2400	60-69		1760
70 y más		2100	70 y más		1540

Fuente: "Informe del Comité Especial Mixto FAO/OMS de Expertos, FAO, Roma, 1973", en Ricalde, Fabián, *Política alimentaria y nutricional*, FCE, México, 1988, p. 54.

INFLUENCIA DEL PESO CORPORAL Y DE LA OCUPACIÓN
EN LAS NECESIDADES ENERGÉTICAS DE LOS HOMBRES Y DE LAS MUJERES

HOMBRES					MUJERES				
Peso kg	Ligera	Moderada	Muy activa	Excepcional- mente activa	Peso kg	Ligera	Moderada	Muy activa	Excepcional- mente activa
50	2100	2300	2700	3100	40	1440	1600	1880	2200
55	2310	2530	2970	3410	45	1620	1800	2120	2480
60	2520	2760	3240	3720	50	1800	2000	2350	2750
65	2700	3000	3500	4000	55	2000	2200	2600	3000
70	2940	3220	3780	4390	60	2160	2400	2820	3200
75	3150	3420	4050	4650	65	2340	2600	3055	3575
80	3360	3680	4320	4960	70	2520	2800	3290	3850

Fuente: "Informe del Comité Especial Mixto de Expertos de Nutrición FAO/OMS", en Ricalde, *op. cit.*

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Retomemos la definición de alimento, es decir, todo órgano, tejido o secreción de origen animal o vegetal que aporte nutrimentos en cantidades significativas para la nutrición, que no contenga normalmente sustancias tóxicas en la forma y cantidad en que suele utilizarse y que alguna cultura lo considere o lo haya considerado como alimento.

Visto así, el término alimento tiene un significado muy amplio. Para facilitar su estudio y utilizarlos mejor, los alimentos pueden dividirse en grupos. A lo largo de la historia se han hecho muchas clasificaciones: alimentos perecederos y no perecederos, alimentos de origen animal y vegetal, etcétera; pero en función de poder estudiar los alimentos como vehículo de los nutrimentos, conviene clasificarlos tomando en cuenta su composición química, su origen y, sobre todo, el tipo de nutrimentos que nos aportan en mayor cantidad.

En función de este criterio, los alimentos se clasifican en tres grupos; sin embargo, es importante señalar que los de un mismo grupo son equivalentes en su aporte de nutrimentos y por lo tanto intercambiables, mientras que los alimentos de grupos diferentes son complementarios entre sí.

Los grupos de alimentos son:

- a) Cereales y tubérculos.
- b) Leguminosas y productos de origen animal.
- c) Frutas y hortalizas.

No están presentes en esta clasificación algunos alimentos como las grasas (aceite, manteca, mantequilla, etcétera) y las fuentes de azúcares refinados (dulces, azúcar, refrescos), en virtud de que su consumo no sólo no se debe promover, sino que se debe limitar lo más posible por sus características nutricias, su alto costo, etcétera, además de que su uso generalmente es agregado dentro de la dieta.

A continuación presentaremos algunas características generales de cada grupo:

a). *Cereales y tubérculos*

Cereales

Los cereales son las semillas secas de las gramíneas. Sin el uso de los cereales, el hombre seguiría estando reducido a una vida incierta y nómada. A partir de la domesticación de los cereales, el hombre pudo establecerse e iniciar una civilización.

El trigo y la cebada fueron los cereales de apoyo para los egipcios, babilonios y algunos pueblos de Europa; el arroz para las culturas asiáticas como los hindúes, chinos y japoneses; el maíz, para los pueblos precolombinos, por ejemplo, mayas, aztecas e incas.

Los cereales se han venido modificando y mejorando a lo largo de siglos de cultivo y cruzamiento selectivo. Probablemente, el hecho de que se sigan consumiendo se debe a la relativa facilidad de su cultivo, transporte y almacenamiento, dada su estructura, que se destaca por su humedad reducida y una capa de celulosa que protege el grano.

Su papel en la dieta es el de fuente de energía, en forma de almidón (en promedio aportan 350 kcal/100 g). Representan, cuando menos, 40% del peso de la dieta. Además del almidón, los cereales aportan, en

promedio, ocho gramos de proteína por 100 g de producto, aunque ésta se asimila ineficientemente, ya que su aporte de algunos aminoácidos indispensables es limitado. A excepción del maíz, son pobres en grasa; en cuanto a vitaminas, son buenas fuentes de tiamina y piridoxina, aunque pobres en retinol, riboflavina, niacina y vitamina C.

Los principales cereales son el trigo, el maíz, la avena, el centeno, la cebada y el arroz, aun cuando los consumimos más bien a partir de la gran variedad de productos alimenticios que de ellos se derivan. Los más usados son las harinas de trigo y los productos preparados con ellas, el pan blanco, el dulce o bizcocho, las galletas y las pastas para sopa.

Del maíz se deriva la harina de fécula, conocida como maicena, y la masa de nixtamal, el pinole y las tortillas.

Tubérculos

Los tubérculos son raíces y tallos subterráneos, entre ellos el camote, la papa, la yuca y la raíz de chayote. Contienen alrededor de 25% de hidratos de carbono, por tanto, proporcionan de 100 a 120 kcal/100 g. Tienen un mayor contenido de agua que los cereales, por lo que, en general, su aporte de nutrimentos es menor aunque aportan más vitamina C y, en el caso del camote, vitamina A.

ESTADOS PRODUCTORES DE CEREALES Y TUBÉRCULOS QUE SE CONSUMEN EN LA CIUDAD DE MÉXICO

CEREALES	ESTADO PRODUCTOR	TUBÉRCULOS	ESTADO PRODUCTOR
Arroz	Campeche, Chiapas, Coahuila, Tamaulipas	Betabel	Puebla, Jalisco, Guanajuato, Baja California
Maíz	Sinaloa, Sonora, Chiapas	Camote	Michoacán, Chihuahua
Trigo	Sonora, Sinaloa, Veracruz	Nabo	Tamaulipas
Amaranto	Puebla, México, Morelos	Papa	Guanajuato, Hidalgo, México, Michoacán
Avena	Baja California, Chihuahua, Durango	Rábano	Puebla, Sonora, Baja California, Jalisco

Fuente: Elaboración propia a partir del *Anuario estadístico agrícola 1997*, SAGAR, México, 1998.

b). Leguminosas y productos de origen animal

Leguminosas y oleaginosas

Se trata de una familia botánica que comprende varios miles de especies, de las cuales sólo se explotan unas 20. Dentro de este grupo se encuentran el frijol, la soya, el garbanzo, la lenteja, el haba, el chícharo, el algodón, el cacahuete, el girasol, el cártamo y el ajonjolí. Su principal papel en la dieta es aportar proteínas, aproximadamente 20 g/100 g de producto; esta proteína es más asimilable y se complementa con la de los cereales, es decir, que al ingerirse juntos cereales y leguminosas, la proteína de la mezcla es aprovechada con mayor eficiencia que cualquiera de las proteínas por separado.

Además de constituir el principal recurso proteínico en el mundo, las leguminosas y las oleaginosas aportan también hidratos de carbono, lípidos, hierro y vitaminas del complejo B. Por su abundancia y bajo costo, las leguminosas son alimentos básicos del hombre, inmediatamente después de los cereales.

Productos de origen animal

Carne y huevo. Casi todos los tejidos de especies pertenecientes a las clases de los mamíferos, aves, batracios, reptiles, peces, moluscos y crustáceos tienen un valor nutritivo bastante parecido, por lo que se agrupan en conjunto. Este grupo aporta alrededor de 20 g de proteínas, de eficiente asimilación, por 100 g de producto y constituyen la única fuente natural de cobalamina o vitamina B₁₂. Son, además, excelentes fuentes de hierro, retinol, grasa y riboflavina.

El huevo contiene diez gramos de proteína por 100 g. Esta proteína es la de mejor asimilación. También aporta hierro, grasa, vitamina A, riboflavina y biotina. Tanto las carnes como el huevo son pobres en hidratos de carbono. Los alimentos de este grupo son muy agradables al paladar, pero por su alto costo sólo están al alcance de la población de mayores recursos económicos.

Leche y derivados. De todos los alimentos que consume el hombre, la única razón de existir de la leche es precisamente servir de alimento. Por esto, su valor nutritivo es muy alto.

La leche es un alimento muy completo, ya que sólo es pobre en hierro, vitamina D y vitamina C. Su riqueza en nutrimentos hacen de la leche el alimento básico del lactante y en general del niño durante sus primeros tres o cuatro años de vida. Pero nos encontramos con el inconveniente de su elevado costo lo que restringe su consumo para la mayoría de la población.

Los quesos, independientemente de los cientos de variedades existentes, representan leche concentrada, ya que en su elaboración se elimina el agua, la lactosa y algunas otras sustancias. Esta concentración ayuda a conservar la leche, a veces durante meses, manteniendo su valor nutritivo, mejorando su sabor y facilitando su manipulación y almacenamiento.

Existen muchos otros derivados lácteos como las leches fermentadas (yogurt y jocoque), la leche desecada (en polvo) y la leche evaporada. Estas son formas de conservación muy efectivas, pero que elevan el costo del producto. La leche llamada "condensada" no es un alimento adecuado por el exceso de azúcar y su uso debe restringirse a la repostería.

ESTADOS PRODUCTORES DE LEGUMINOSAS, CARNES Y PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL QUE SE CONSUMEN EN LA CIUDAD DE MÉXICO

LEGUMINOSAS	PRINCIPAL PRODUCTOR	CARNES Y PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL	PRINCIPAL PRODUCTOR
Arvejón	Puebla, Veracruz	Bovino	Veracruz, Tabasco, Chiapas, Jalisco
Frijol	Chihuahua, Nayarit, Sinaloa, Zacatecas	Porcino	Jalisco, Sonora, Michoacán
Haba	México, Puebla, Tlaxcala	Pollo-huevo	Jalisco, Puebla, Sonora,
Garbanzo	Sinaloa, Sonora	Pescados y mariscos	Veracruz, Sinaloa, Sonora
Lenteja	Michoacán		

Fuente: Elaboración propia a partir de *Op. cit.*

c). *Frutas y hortalizas*

Este es uno de los grupos más variados, aunque también sujeto a la disponibilidad estacional y regional. Los alimentos de este grupo son la única fuente de vitamina C en la dieta, por lo que su consumo es indispensable. Además, son buena fuente de vitamina K, carotenos y folatos y a veces de energía, como el plátano y el aguacate.

ESTADOS PRODUCTORES DE FRUTAS Y HORTALIZAS
QUE SE CONSUMEN EN LA CIUDAD DE MÉXICO

FRUTAS	ESTADO PRODUCTOR	HORTALIZAS	ESTADO PRODUCTOR
Aguacate	Michoacán	Ajo	Zacatecas
Durazno	Sonora, Chihuahua	Apio	Guanajuato
Guayaba	Zacatecas, Aguascalientes	Calabacita	México, Morelos, Zacatecas
Fresa	Guanajuato	Cebolla	Morelos, Zacatecas, Chihuahua
Limón	Michoacán, Veracruz	Chayote	Veracruz
Mamey	Chiapas, Tabasco	Chícharo	México
Mandarina	Veracruz	Chile de árbol	Puebla, Veracruz
Mango	Chiapas, Guerrero, Oaxaca	Chile jalapeño	Chiapas, Chihuahua, Sinaloa
Manzana	Chihuahua	Chile pimiento	Baja California Norte, Sinaloa
Melón	Guerrero, Coahuila	Chile poblano	Sinaloa, Guanajuato
Naranja	Veracruz	Chile serrano	Hidalgo, Sinaloa, Tamaulipas
Papaya	Veracruz, Tabasco	Col	Puebla
Piña	Veracruz	Coliflor	Puebla
Plátano	Veracruz, Tabasco	Ejote	Hidalgo, Morelos
Sandía	Baja California Norte, Chiapas, Coahuila, Sonora, Guerrero	Elote	Puebla, Morelos
Toronja	Veracruz	Espinaca	Puebla
Tuna	México	Lechuga	Puebla
Tejocote	Puebla	Nopal	DF, México
Uva	Sonora	Papa	Guanajuato, Hidalgo, México, Michoacán
		Pepino	Morelos
		Jitomate	Baja California Norte, Sinaloa
		Tomate Verde	Guanajuato, México, Morelos, Michoacán, Querétaro
		Zanahoria	Guanajuato, México

Fuente : Elaboración propia a partir de *idem*.

El valor nutritivo es similar entre ellas, de tal forma que desde este punto de vista, ofrece lo mismo una verdura costosa y exótica como el brócoli, que una común y barata como los quelites, las verdolagas o la alfalfa. La cocción destruye buena parte de la vitamina C, por lo que conviene ingerirlas crudas.

Este grupo es pobre en hidratos de carbono, grasas y proteínas y, por tanto, en energía, aunque el plátano y el elote aportan alrededor de 100 kcal/100 g.

Son excelentes fuentes de caroteno, principalmente la zanahoria.

Son ricas en vitamina C (chile, espinaca, quelite, guayaba, papaya, naranja, fresa, limón) pero pobres en vitaminas del grupo B.

Algunas aportan hierro en muy buena cantidad, como las calabacitas, las espinacas y los quelites.

Las frutas y las hortalizas ofrecen una gran variedad en los platillos, ya que aportan fibra, color y textura a la dieta.

CARACTERÍSTICAS DE LA DIETA RECOMENDABLE

Como ya se mencionó, los nutrimentos se obtienen de los alimentos y éstos a su vez conforman la dieta y los hábitos alimentarios. Sin embargo, habrá que buscar la manera de que esta dieta cumpla con una serie de características que la lleven a ser casi perfecta, o lo más recomendable para el sujeto que la consuma. En función de lo anterior, se puede decir que las características de la dieta recomendable son:

La alimentación debe ser *completa*, es decir, que contenga todos los nutrimentos. Para obtener esto, se recomienda incluir en cada comida alimentos de los tres grupos (esto se verá un poco más adelante), lo que garantizaría el suministro de los diferentes nutrimentos.

La alimentación debe ser *suficiente*, esto es, que tenga la cantidad de alimentos que un individuo debe consumir para cubrir sus necesidades de nutrimentos, de tal manera que el sujeto adulto sea capaz de mantener su peso y de crecer y desarrollarse, en el caso de los niños, con la velocidad adecuada.

Aquí debe tomarse en cuenta que la alimentación o la dieta sea adecuada al momento biológico, fisiológico y fisiopatológico del individuo que la recibe. Las necesidades de nutrimentos cambian con la edad, el sexo, el momento fisiológico (si hay crecimiento, embarazo, etcétera) y si el sujeto está enfermo o sano.

A grandes rasgos, podríamos decir que las necesidades de nutrimentos van disminuyendo al ir incrementándose la edad. Un niño recién nacido, que crece día con día, requiere, en proporción, mayor cantidad de nutrimentos que un adulto, que ya terminó de crecer. Sin embargo, si este adulto es una mujer y está embarazada, sus demandas de nutrimentos se incrementan para cubrir las necesidades propias de esta etapa. Cuando se presenta una enfermedad o fiebre, el organismo tiene que defenderse de esta agresión, por lo que requiere mayor suministro de nutrimentos que cuando está sano.

Por eso se habla de que los grupos más vulnerables a una restricción de alimentos son los menores de cinco años, las mujeres embarazadas y lactantes, y los ancianos, estos últimos porque en ocasiones su salud está muy comprometida y muchas veces no cuentan con el ingreso suficiente para hacerse llegar todos los alimentos que requieren.

La alimentación debe ser *equilibrada*, lo cual se logra cuando los nutrimentos que componen la dieta se encuentran en la proporción óptima para su aprovechamiento. Se ha establecido que, de cada 100 kcal que reciba el organismo, de 60 a 70 deben ser proporcionadas por hidratos de carbono (de los cuales el 90% se encuentra en forma de polisacáridos), de diez a 15 por proteínas y de 20 a 25 por lípidos, que no contengan más de una tercera parte de ácidos grasos saturados y no más de 300 mg de colesterol; además esta dieta debe ser baja en sodio y alta en fibras dietéticas.

La alimentación debe ser *inocua*, esto es, la dieta cuyo consumo habitual no implica riesgos para la salud porque está básicamente exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes.

En este punto se hace referencia básicamente a que si no se tiene el cuidado adecuado, los alimentos pueden ser vectores de infecciones e intoxicaciones, esto es, la higiene tanto de la persona que prepara los ali-

mentos como del área en la que se va a llevar a cabo esta preparación, y del alimento mismo.

También tiene que ver con la forma en que se consume el alimento; todos sabemos que la carne de puerco debe cocerse muy bien antes de consumirse, lo que se aplica también a carnes de otros animales cuya buena cocción garantiza que la temperatura alcanzada acabe con los microorganismos.

Aquí debemos mencionar el consumo de huevo crudo. Es una costumbre añadirlo a las "pollas", a los licuados de los niños, etcétera. Esta costumbre tiene dos riesgos: por un lado, el huevo es fácilmente contaminado por *salmonella*, la cual se elimina con temperatura. Por otro, el huevo contiene avidina, que es una sustancia (enzima) que impide que se absorba la biotina, vitamina del complejo B presente en el huevo; dicha enzima se elimina fácilmente con la adición de calor.

También se sugiere que la alimentación tenga un costo razonable, dentro de las posibilidades del grupo al que va dirigida. Esto es porque si buscamos alimentos muy caros, que no necesariamente son mejores, lesionamos el bolsillo, que la mayoría de las veces está ya muy lastimado, y nos obligamos a obtener una menor cantidad de alimentos por ese precio. Aquí valdría la pena hacer ver que en ocasiones se cree que para que la alimentación sea buena tiene que ser cara, lo cual no es cierto. Como se mencionó en el apartado de los nutrimentos, éstos se encuentran en todos los alimentos y sí es posible obtener una alimentación adecuada sin gastar en ella más de lo necesario. ❧

Funciones de la alimentación



La alimentación es eje de la vida social del hombre, elemento de comunicación y factor de socialización; el alimento cumple con diversas funciones, además de la de proveer de nutrimentos al organismo. Por esto, el estudio de la nutrición no sólo se refiere al estudio de los nutrimentos: energéticos, plásticos y reguladores, sino que comprende otros aspectos de extraordinaria importancia como son las funciones que posee la alimentación, además de la estrictamente fisiológica. Se puede decir que son tres principalmente.

La primera es la *fisiológica* y está constituida por el conjunto de propiedades que la hacen adecuada o inadecuada para la supervivencia; tiene como unidad al nutrimento y su función es proporcionar al individuo las sustancias químicas necesarias para su crecimiento, mantenimiento y regulación metabólica. En este caso, el alimento se considera únicamente como vehículo de nutrimentos. Sin restarle la importancia lógica que tiene, esta función es la menos apreciada por las personas.

La segunda función es la *psicofísica*, cuya unidad es el alimento en sí, como vehículo de estímulos sensoriales a través de sus propiedades organolépticas de color, olor, temperatura, sabor, consistencia, etcétera.

Es notoria la importancia de esta función, si se recuerda que uno de los instrumentos más importantes de conocimiento del mundo exterior que tiene el niño durante los primeros meses es la boca y que la actividad cognoscitiva se desarrolla en la medida en que una acción, en este caso

comer, se repita con la mayor variedad de objetos posibles (los alimentos). El niño asocia sus sensaciones y actividades con otras, y esto tiende a repetirse más cuanto mayor sea la satisfacción que produzcan.

Dice la sabiduría popular que uno “come con los ojos”; es difícil que uno coma algo que por la vista no le agradó. Por ejemplo, comúnmente se habla de que cierta comida tiene aspecto de “comida de hospital”; este tipo de comentarios hace alusión a que en términos generales la comida de hospital se considera insípida, sosa, sin color, etcétera.

Cierra los ojos e imagínate sobre la mesa un plato de consomé, una pechuga de pollo asada, un puré de papa y de postre, arroz con leche. Independientemente de la correcta o incorrecta combinación de los alimentos, no es una comida muy apetecible, no. Pero si a ese consomé le agregamos un poquito de jitomate, cebolla, chile verde y aguacate picados; empanizamos pechuga y la bañamos con una salsa de hongos además del puré, acompañamos este platillo con una ensalada mixta, el aspecto va cambiando y se va haciendo cada vez más apetecible. En ocasiones, el hecho de mirar en una revista una foto de un platillo muy bien presentado, puede despertar en nosotros una reacción de apetito, aun cuando no tengamos hambre. Son precisamente estas características sensoriales las que hacen que se nos antojen o no ciertos platillos.

Dentro de esta función psicológica también forman parte las múltiples imágenes que los alimentos pueden despertar en uno, resultado de las experiencias personales previas. Por ejemplo, en una ocasión el niño come frascos enteros de aceitunas, se enferma del estómago, se le achaca a las aceitunas la causa de este mal y va a pasar un tiempo antes de que vuelva a comerlas. En otras ocasiones, se asocia un alimento con una sensación de bienestar, por ejemplo, el té de manzanilla o el caldo de pollo. Muchas veces, sin menospreciar las propiedades curativas del té de manzanilla, lo asociamos con el calor materno y esa sensación de seguridad y bienestar que sentíamos cuando mamá nos daba té de manzanilla. Sin ser psicóloga, me atrevería a decir que en este sentido los padres manejan los alimentos en la edad preescolar o escolar temprana no siempre en forma atinada. Hay una tendencia a manejar los alimentos como premio o castigo: “¿Cómo me puedes pedir un helado si te sacaste

malas calificaciones?”, “¡Si no comes bien, no puedes ver la tele!” Seguramente en alguna ocasión hemos oído algún comentario parecido.

Estas dos primeras funciones son de tipo individual, son interacciones del individuo con el alimento o la alimentación.

La tercera función es la *psicosocial o sociológica*, en la cual el alimento o la alimentación sirven como formas simbólicas de comunicación, primero entre la madre y el hijo y después entre el individuo y la sociedad a la que pertenece. Si, como ya se mencionó, la alimentación constituye la fuente principal de bienestar del niño, éste asociará rápidamente dicha sensación con la persona que lo alimente y sus actitudes, lo cual probablemente se convertirá en los primeros símbolos de agrado-desagrado, de seguridad-inseguridad, de aceptación-rechazo, etcétera.

Los alimentos son uno de los ejes centrales de la vida social. El hombre prefiere comer con los demás y hace de ello un acontecimiento y un acto social. En dicho acto se celebran acciones grupales, se educa, se transmiten valores y tradiciones. La manera de comer y lo que se come distingue a cada cultura.

El contexto cultural en el que se desarrolla un sujeto será parte importante de la enseñanza que a través de la alimentación se le proporcione respecto a hábitos, reglas de conducta, funciones que se espera desempeñe, lugar que le corresponde en la familia y, después, en el grupo social. Esta dimensión psicosocial tiene como unidad al tiempo de comida y como función el desarrollo de sistemas simbólicos de comunicación; el aprender, practicar y aclarar jerarquía y función. Por ejemplo, el niño aprende jerarquías a partir de a quién se le sirve primero, qué lugar ocupan los diferentes miembros de la familia en la mesa, etcétera.

No son las mismas costumbres y platillos si hablamos de una familia china o una italiana, lo que se permite en una no necesariamente se permite en la otra, etcétera. Todos o casi todos los acontecimientos se celebran con ciertas comidas o platillos. Por ejemplo, tenemos comida de boda, de bautizo, de vigilia, de cuaresma, de navidad. Si queremos halagar a alguien, le haremos o le ofreceremos determinados platillos, chocolates para la novia, pastelito para el galán. No en balde dice el dicho que “El mejor camino al corazón de un hombre es por el estómago”. Si tene-

mos una visita importante, el tipo de platillos o la forma como se ponga la mesa serán diferentes que si es una comida cotidiana.

Para ilustrar de manera más gráfica la interrelación que guardan las tres funciones, me voy a referir a la ablactación del niño, o sea el proceso de introducción de alimentos diferentes a la leche en el primer año de vida. Se sabe que la leche, sea materna (que es lo más recomendable) o un sucedáneo de ésta (biberón), es suficiente únicamente durante los primeros cuatro meses de vida del bebé y que a partir de esta fecha se le deberán ir dando alimentos que cubran las crecientes demandas de nutrimentos. Se inicia con algún cereal, fuente de hierro; después frutas y verduras, ya sea purés o jugos, como fuente de vitaminas, etcétera. Aquí, la importancia de la ablactación radica en la oportuna dotación de los nutrimentos que el bebé va requiriendo.

Sin embargo, la ablactación cumple con otros fines. Uno de éstos es llevar gradualmente al niño a la dieta peculiar del ser humano, mediante una serie de cambios que generalmente se dan durante el primer año de vida. De una dieta unívora a una omnívora, es decir, de un solo tipo de alimento, la leche, a una gran diversidad de ellos. Poco a poco la dieta va siendo de mayor consistencia (de una consistencia líquida a una dieta con diferentes texturas y cada vez más sólida).

De predominantemente dulce a predominantemente salada, que es la característica de la dieta del adulto.

De monótona a múltiple, en cuanto a sus propiedades sensoriales. La leche tiene sabor, olor y consistencia propias; a lo largo de este proceso, la alimentación va siendo fuente de estímulos sensoriales como, olor, color, sabor o temperatura. A partir de estos elementos, el bebé va adquiriendo un mayor conocimiento del mundo que lo rodea.

De la interacción de dos personas (madre e hijo), a la interrelación familiar y social. Aquí es importante señalar que sentar al bebé a la mesa le permite familiarizarse con la dinámica familiar a la hora de las comidas, la forma de consumir los alimentos, etcétera.

En conclusión, la alimentación, en este caso, no sólo cumple con la tarea de educar al niño, sino que, le ayuda a ir formando diferentes hábitos alimentarios.

FUNCIONES SOCIALES DE LA ALIMENTACIÓN

Se puede decir que la comida tiene diferentes funciones sociales:

Función gastronómica.

Es bien sabido que el hombre come más por gusto que por hambre. Aquí valdría la pena hacer la distinción entre hambre y apetito. El hambre es una sensación fisiológica causada por la falta de alimento, mientras que el apetito es una sensación no fisiológica pero acompañada de un fuerte componente selectivo. Puede haber apetito sin hambre. Tengo ganas de comer pastel de chocolate, aun cuando haya terminado de comer y no tenga hambre.

Como medio de identidad cultural. La alimentación es una manifestación del grupo cultural al que se pertenece. Si analizamos la forma de comer de un individuo, lo que come y cuándo come, las conclusiones arrojarán un reflejo fiel del grupo social al que pertenece. Así, en México tenemos todo un mosaico multivariado de técnicas culinarias, platillos, etcétera.

Función mágica o religiosa. Tenemos alimentos a los que asignamos características mágicas, como los que se usan para curar el “mal de espanto”, el “mal de ojo” u otros “males”. También sabemos que hay alimentos que se comen o se dejan de comer por motivos religiosos. Por ejemplo, los católicos no comen carne los viernes de Cuaresma; los budistas y los musulmanes también tienen prohibiciones alimentarias específicas.

Medio de comunicación. Hay platillos para celebrar una boda o un bautizo, para ciertas festividades, para consentir, para halagar.

Expresión de estrato social y poder económico. Cuanto mayor sea el ingreso económico, mayor será la variedad de alimentos y de platillos disponibles. La demanda de ciertos alimentos depende también del poder económico.

Medio para ejercer influencia y poder. Una estrategia militar utilizada desde tiempos antiguos para lograr la rendición de un poblado era sitiárselo para así limitar su acceso a los alimentos.

Concluyendo, la principal forma de comunicación del bebé es el llanto; mediante éste manifiesta hambre, frío y sueño o dolor, necesidad de

compañía o de atención. Con un poco de cuidado, la madre puede distinguir la causa real del llanto; sin embargo, en muchos casos la madre responde mecánicamente al llanto dándole alimentos. Esta costumbre enseña a los niños a asociar el alimento con la satisfacción o el encubrimiento de otras necesidades que no tienen relación real con el hambre.

En otras ocasiones, los padres ansiosos porque el niño coma, lo sobre-alimentan, forzándolo a terminar el biberón o la comida que tiene enfrente. Esto puede ocasionar que se desarrollen patrones inadecuados de alimentación y que aparezcan secuelas posteriores.

En el caso de adultos y niños obesos, el alimento puede funcionar como un instrumento de presión social que opera en dos sentidos: el sujeto manipula y es manipulado mediante la comida. Es frecuente que se use el alimento para premiar, calmar, amenazar o controlar su conducta.

En el hombre, la ingestión de alimentos no sólo está determinada por el hambre, o sea, la sensación de urgencia para ingerir alimentos, sino también por el apetito, que significa ciertas preferencias. La alimentación es un proceso íntimamente ligado a las costumbres, la religión y la cultura.

LA ALIMENTACIÓN, ACTITUD CULTURAL

Es preciso reconocer que los alimentos no sólo son vehículo de nutrientes, también cumplen una función de integración y solidaridad familiar y social; además, a diferencia de otros aspectos sociales, la alimentación crea un ámbito donde resulta muy fuerte la inercia de los hábitos y de las creencias de la sociedad.

De este modo, es importante saber que las tradiciones gastronómicas que se transmiten colectivamente adquieren un gran peso en los procesos culturales, y las variadas cocinas regionales y nacionales son parte de ese tejido cultural que se ha forjado a lo largo de muchos años, brindando identidad a los pueblos.

La cultura es toda una "herencia social". Pocas son las cosas más atribuibles a la herencia que los productos con que nos alimentamos, las formas en que los cocinamos y el complejo socioeconómico en el cual des-

cansa esta necesidad. Pero muy pocas veces, sentados frente a un plato de frijoles, unas calabacitas con queso y chile verde o un caldo de albón-digas, se nos ocurre pensar que ese platillo es un producto de la historia, fruto de una compleja conjunción de climas; desarrollo de tecnologías; de esfuerzos de exploración y descubrimientos; de hazañas de imaginación y atrevimiento; de gustos que nacieron en el seno de un pequeño grupo y que fueron difundiéndose hasta llegar a construir parte de nuestra herencia social.

Podemos entonces considerar que los hábitos alimentarios de una familia dependen de factores tales como el lugar geográfico y la disponibilidad de alimentos en la zona, el desarrollo económico, y los ingresos disponibles de las personas. Las diversas experiencias y costumbres de las familias se ponen de manifiesto en la alimentación, desde la manera en que se seleccionan y se preparan los alimentos hasta la forma en que se consumen.

LIMITANTES SOCIOECONÓMICOS DE LA ALIMENTACIÓN

Es ampliamente conocido que el desarrollo social y económico alcanzado por una sociedad determina en gran medida las formas productivas, de distribución y acceso a los alimentos. En un principio podemos hablar que la obtención de los alimentos se basaba en la recolección, la caza o la pesca y las necesidades alimentarias se satisfacían mediante métodos de selección casi directos.

Posteriormente, aparecieron sistemas complejos donde ya existía diversificación y especialización de funciones en la producción y la distribución, hasta llegar al punto crítico del consumo, en el cual los ingresos disponibles desempeñan hoy en día un papel determinante.

El ingreso familiar y la proporción del gasto que se destinará para cubrir esta necesidad determinará en gran medida este acceso. Esta relación ingreso-gasto, establece al mismo tiempo límites para la población en cuanto a la cantidad y calidad de los productos que se consumen.

Lo anterior implica que la población demanda y consume productos de diversos precios y calidades así como en diferentes cantidades, hecho

que origina una estratificación en la sociedad y por lo tanto diferencias en la dieta en relación con su calidad.

En el caso de la alimentación, la relación ingreso-gasto como limitante socioeconómica adquiere una importancia estratégica, particularmente por la desigual distribución del ingreso que se presenta en nuestro país. Esta situación permite el surgimiento de diversos grupos, algunos con posibilidades de cubrir su consumo de alimentos más allá de sus requerimientos necesarios, e incluso con capacidad para modificar sus hábitos independientemente del costo, en contraste con otros sectores para quienes la alimentación representa un dilema más de sobrevivencia y recurren a diversas estrategias para poder sobrevivir.

Esto da lugar a formas socialmente desiguales de alimentación, independientemente de que los alimentos se encuentren presentes en el mercado. ☞

La canasta básica



¿QUÉ ES LA CANASTA BÁSICA?

La idea de “canasta básica”, es decir, del *conjunto de bienes y servicios indispensables para que los trabajadores y sus familias puedan llevar una vida digna*, está presente desde 1917 en nuestra Constitución. Esto es consecuente con el alto contenido social de nuestra carta magna, que en aquellas fechas resultó ser una de las más avanzadas del mundo, sobre todo por sus disposiciones en materia agraria y educativa en las que se pone de manifiesto una marcada protección de los intereses de los trabajadores.

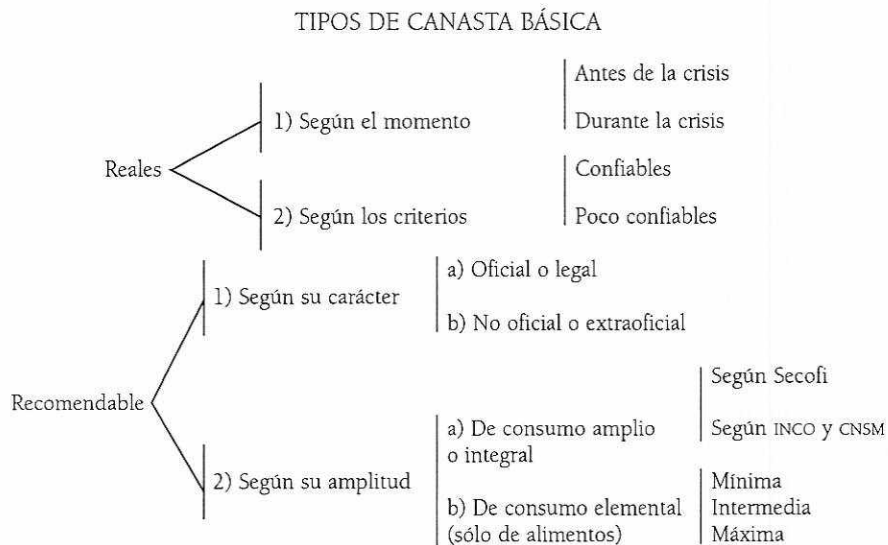
En su artículo 123, fracción VI, se establecía ya: “Los salarios mínimos generales deberán ser suficientes para satisfacer las necesidades normales de un jefe de familia, en el orden material, social y cultural, y para proveer la educación obligatoria de los hijos.”

También, la Ley Federal del Trabajo retoma con mayor énfasis esa idea original sobre la canasta básica. En su artículo 562, apartado D, advierte que el salario mínimo debe ser: “El presupuesto indispensable para la satisfacción de las siguientes necesidades de cada familia: las de orden material, tales como la habitación, menaje de casa (muebles, equipo de cocina, etcétera), alimentación, vestido y transporte; las de carácter social y cultural, tales como la concurrencia a espectáculos, prácticas de deportes, asistencias a escuelas, bibliotecas y otros centros de cultura; y las relacionadas con la educación de los hijos.”

Sin embargo, no es sino hasta la década de los setenta, años en que el salario mínimo comienza a deteriorarse, cuando varias instituciones y organismos, tanto de gobierno como del movimiento obrero organizado, se preocupan por generar proyectos sobre lo que debería contener la canasta básica.

¿QUÉ TIPOS DE CANASTA BÁSICA EXISTEN HOY?

A partir de la década de los setenta se multiplican las propuestas, los tipos y los contenidos de la canasta básica según diferentes criterios; entre ellas destacan los siguientes tipos:



No es fácil precisar cuáles son las canastas de tipo oficial, es decir, las que deben ser aceptadas con fuerza de ley por todos los sectores. Las más cercanas son las dos siguientes:

- 1) La canasta propuesta por la Comisión Nacional de Salarios Mínimos (CNSM), que servía como punto de referencia para las negociaciones salariales hasta que la función pasó a manos del Banco de México.

2) El paquete básico de consumo popular, definido por la Secretaría de Comercio y Fomento Industrial (Secofi).

Lo primero que debemos distinguir entre las canastas, es el carácter y el propósito con que cada una se elabora y, más en particular, con la distinción entre lo que es y lo que debería ser. Más específicamente, entre lo que la población realmente consume y lo que debería consumir. Así, tenemos en esta primera clasificación dos tipos básicos de canasta: reales y recomendables.

a) Canastas reales

Son las que se elaboran a partir de encuestas sobre lo que la gente de determinado lugar y grupo social consume realmente en su vida cotidiana. Su función o propósito general es contar con la información que sirva para conocer cuánto ha aumentado o disminuido la capacidad adquisitiva del salario, qué se está consumiendo y en su caso qué se ha dejado de consumir. Por lo tanto, se trata de canastas de carácter informativo, aunque también dan idea de las condiciones de alimentación.

b) Canastas recomendables

Se elaboran en el marco de programas gubernamentales específicos, con base en la información proporcionada por instituciones autorizadas respecto a las condiciones necesarias (materiales, sociales y culturales) para que la población tenga un consumo adecuado. Su función ya no se concreta a informar qué se está consumiendo, sino proponer qué se debe consumir, a efecto de alcanzar un determinado nivel de bienestar social. Su carácter es propositivo o normativo y busca mejorar las condiciones nutricias de la población abierta o de grupos o regiones específicas.

c) La canasta de consumo amplio o integral

Como se observa en el cuadro de tipos de canasta, no hay acuerdo en cuanto a los alimentos que debe consumir la población a fin de que pue-

da contar con una dieta nutritiva y equilibrada. Pero es aún más difícil encontrar dicho acuerdo en relación con el conjunto de servicios y productos (aparte de los alimenticios) con los que debe contar la población para llevar una vida digna.

De hecho, no todas las canastas se refieren al consumo amplio o integral; muchas de ellas sólo se preocupan por la cuestión alimentaria, esto es, por el consumo más elemental y no por la incorporación de la diversidad de nutrimentos necesarios al organismo.

Para el caso del consumo alimentario, ¿cuál sería una canasta básica “mínima o super básica” y cuál una “ideal”?

d) La canasta básica mínima o superbásica

A medida que la crisis económica se ha ido reflejando en una disminución del salario real de la población, la discusión sobre la canasta básica se ha concentrado en las cuestiones estrictamente de sobrevivencia. En concreto, abarca casi exclusivamente cuestiones de alimentación y sólo algunos productos.

Aun así, continúan las discrepancias acerca del contenido de la canasta básica alimentaria. En el caso del sector empresarial, por ejemplo, a pesar de que no tiene una propuesta reconocida oficialmente, se sabe que su posición de fondo es reducir al máximo posible el contenido de la canasta básica alimentaria. Ello se desprende entre otras razones, de su constante interés en reducir cada vez más las listas de productos que por ser básicos tienen precios controlados por el gobierno. Detrás de esa propuesta se deja ver la oposición conocida de este sector a una mayor intervención del Estado en los asuntos económicos, y en particular a que continúe cualquier esquema de control de precios, opuesto al libre mercado.

Por otra parte, se conocen esfuerzos como el del desaparecido Sistema Alimentario Mexicano (SAM) y el de la Coordinación del Plan Nacional de Zonas Deprimidas y Grupos Marginados (Coplamar) que elaboraron propuestas de canasta alimentaria.

Sumadas a estas canastas (la CNSM, la Secofi y el Instituto Nacional del Consumidor, ahora Profeco) tenemos una lista amplia y significativa; canasta que al quedar integrada sólo por aquellos productos alimenticios que aparecen en todas las canastas, deberíamos ver como una canasta "mínima" o "superbásica".

Su utilidad radica en que, al tratarse de una canasta básica, encontramos en ella una lista mínima de alimentos que por ningún motivo deberían faltar en la dieta de la población, y sobre esa base aspirar a mejores condiciones nutricias.

El asunto de la canasta básica debe verse como un asunto normativo, ya que su aceptación incondicional equivaldría a resignarse a vivir siempre en los límites de la supervivencia. De ahí que del mismo cotejo debamos derivar otra canasta que, al integrarse con los productos que aparecen en cualquiera de las cinco canastas más conocidas, sirva para alcanzar una correcta alimentación. Esta otra canasta resultante se denomina canasta "máxima o ideal"; aspirar a ella o concretarla exige cambios profundos de largo plazo en el esquema económico y social, por lo que previo a ello debe existir una canasta intermedia que sirva como meta de corto plazo. &

CANASTAS AMPLIAS O INTEGRALES

RUBRO	INCO ¹	CNSM ²	Secofi ³	PROMEDIO ⁴
ALIMENTOS	X	X	X	X
EDUCACIÓN	X	X		X
Papelería y útiles escolares	X	X		X
Equipo educativo	X	X		X
Otros	X	X		X
SALUD Y SEGURIDAD SOCIAL	X	X		X
Medicamentos	X	X	X	X
Servicios médicos profesionales	X	X		X
Otros	X	X		X
VIVIENDA Y ENSERES	X	X	X	X
Renta de casa o departamento	X	X	X	X
Muebles	X	X	X	X
Cobertores	X	X	X	X
Aparatos domésticos	X	X	X	X
Servicios	X	X	X	X
VESTIDO Y CALZADO	X	X	X	X
Ropa	X	X		X
Calzado	X	X		X
Otros	X			
RECREACIÓN	X	X		X
Medios de recreación	X	X		X
Clubes deportivos	X			
Servicios de hotel y restaurante	X			
Paseos	X			
Vacaciones	X			
TRANSPORTE	X	X		X
Público	X	X		X
Privado	X	X		X
Accesorios y combustible	X			
Otros	X			
PERECEDEROS				

¹ Canasta de "consumo social" del Instituto Nacional del Consumidor, noviembre de 1982.

² Canasta propuesta por la Comisión Nacional de Salarios Mínimos, agosto de 1983.

³ Paquete básico de consumo popular, definido por la Secretaría de Comercio y Fomento Industrial, diciembre de 1982.

⁴ Resultado de acuerdo de la mayoría, es decir, dos de tres canastas.

CANASTAS ALIMENTARIAS

Producto	CANASTA			PROPONE				
	Máxima ¹	Intermedia ²	Mínima ³	CNSM	INCO	Secofi	Coplamar	SAM
<u>Maíz y derivados</u>								
Tortilla de maíz	X	X	X	X	X	X	X	X
Maíz en grano	X						X	X
Harina de maíz	X				X	X		
Masa de maíz	X						X	X
<u>Trigo/productos</u>								
Pan blanco (bolillo)	X	X	X	X	X	X	X	X
Pan de dulce	X	X		X	X		X	X
Pastas para sopa	X	X	X	X	X	X	X	X
Harina de trigo	X	X	X	X	X	X	X	X
Galletas	X	X	X	X	X	X	X	X
Tortilla de trigo	X				X			
Hojuelas de trigo	X					X		
<u>Arroz y otro cereal</u>								
Arroz	X	X	X	X	X	X	X	X
Avena	X			X	X			
Maíz								
Trigo								
<u>Carne de res</u>								
Bistec	X			X				
Carne molida	X			X				
Retazo con hueso	X			X				
Hígado	X			X				
<u>Carne de puerco</u>								
Costilla	X			X				
Retazo con hueso	X			X				
<u>Pollo</u>								
Maciza (pechuga, pierna, muslo)	X	X		X	X		X	X
Entero	X			X				
Retazo	X			X				

CANASTAS ALIMENTARIAS (continuación)

Producto	CANASTA			PROPONE				
	Máxima ¹	Intermedia ²	Mínima ¹	CNSM	INCO	Secofi	Coplamar	SAM
<u>Carne de ovino y caprino</u>	X	X			X		X	X
<u>Carne procesada</u>	X	X		X	X	X		
Salchicha	X			X				
Chorizo	X			X				
Jamón	X				X			
Longaniza								
<u>Pescados y mariscos</u>	X				X		X	X
<u>Pescado fresco</u>	X	X	X	X	X	X	X	X
<u>Mariscos frescos/ congelados</u>								
Mojarra	X	X			X		X	X
Cazón	X	X					X	X
Atún en lata	X	X			X	X	X	
Sardina en lata	X	X			X	X	X	
<u>Pescado seco ahumado</u>	X							
<u>Leche fresca</u>	X	X	X	X	X	X	X	X
<u>Pasteurizada</u>	X	X	X	X	X	X	X	X
<u>No pasteurizada</u>	X	X		X			X	X
<u>Leche procesada</u>	X	X		X	X	X	X	
<u>En polvo</u>	X	X		X	X	X	X	
<u>Líquida</u>	X	X		X		X	X	
<u>Evaporada</u>	X	X			X	X	X	
<u>Maternizada</u>	X					X	X	
<u>Leche/derivados</u>	X			X	X			
<u>Queso fresco</u>	X			X				
<u>Crema</u>	X			X	X			
<u>Queso añejo</u>	X			X				
<u>Queso</u>	X				X			
<u>Mantequilla</u>								

CANASTAS ALIMENTARIAS (continuación)

Producto	CANASTA			PROPONE				
	Máxima ¹	Intermedia ²	Mínima ³	CNSM	INCO	Secofi	Coplamar	SAM
<u>Huevo</u>								
Huevo de gallina	X	X	X	X	X	X	X	X
<u>Aceite y grasas</u>								
Aceite vegetal	X	X	X	X	X	X	X	X
Manteca de cerdo	X	X	X	X	X	X	X	X
Manteca vegetal								
<u>Frutas frescas de todo el año</u>								
Plátano	X	X	X	X	X		X	X
Naranja	X	X		X	X		X	X
Limón	X	X		X	X		X	X
Aguacate	X	X		X	X		X	X
<u>Frutas frescas de temporada</u>								
Piña	X	X				X		
Guayaba	X					X		
Manzana	X				X	X	X	X
Perón	X					X		
Papaya	X					X		
Sandía	X					X		
Mango	X					X		
Durazno	X					X		
<u>Verduras frescas</u>								
Jitomate	X	X	X	X	X		X	X
Papa	X	X		X	X		X	X
Cebolla	X	X		X	X		X	X
Chile serrano	X	X		X	X		X	X
Tomate verde	X	X		X	X		X	X
Ejote	X					X		
Ajo	X			X				
Calabacita	X			X				

CANASTAS ALIMENTARIAS (continuación)

Producto	CANASTA			PROPONE				
	Máxima ¹	Intermedia. ²	Mínima ³	CNSM	INCO	Secofi	Coplamar	SAM
<u>Verduras frescas</u>	X	X	X	X	X	X	X	X
Chile seco	X			X				
Cilantro	X			X				
Lechuga	X			X			X	X
Nopal	X			X				
Zanahoria	X			X	X		X	X
Chícharo	X			X		X		
<u>Leguminosas y semillas</u>								
Haba	X			X				
Frijol	X	X	X	X	X	X	X	X
Lenteja	X			X				
Garbanzo	X					X		
<u>Envasados</u>	X	X	X	X	X	X	X	X
<u>Verduras</u>	X	X		X		X		
Concentrado de pollo	X			X				
Sal de mesa	X	X		X	X	X		
Vinagre, mayonesa y otros	X			X				
Jugos y néctares	X			X				
Chiles de lata	X			X				
Chocolate de tableta y polvo	X			X				
Alimento de bebé	X			X		X		
Puré de tomate						X		
<u>Endulzantes</u>								
Azúcar morena y blanca	X	X	X	X	X	X	X	X
Piloncillo								
Miel de abeja								

CANASTAS ALIMENTARIAS (continuación)

Producto	CANASTA			PROPONE				
	Máxima ¹	Intermedia ²	Mínima ³	CNSM	INCO	Secofi	Coplamar	SAM
Café	X	X		X	X	X		
Soluble e instantáneo	X			X		X		
Tostado y molido	X			X		X		

Fuente: Comisión Nacional de Salarios Mínimos, *Canasta propuesta. Promedio nacional*, México, agosto de 1983; Instituto Nacional del Consumidor, "Canasta de bienes y servicios del consumo social" en *Cuadernos del Consumidor*, núm. 20, México, noviembre de 1982; Secretaría de Comercio y Fomento Industrial, *Paquete básico de consumo popular*, diciembre de 1982; Sistema Alimentario Mexicano, marzo de 1980; y Coplamar, *Necesidades esenciales en México*, Siglo XXI, México, 1982.

¹ Sus productos aparecen en por lo menos una de las cinco canastas.

² Sus productos aparecen en por lo menos tres de las cinco canastas.

³ Sus productos aparecen en todas las canastas.

Los hábitos alimentarios de la Ciudad de México



LOS HÁBITOS DE COMPRA FAMILIAR

La nueva organización familiar de finales de siglo se expresa de modo contundente en los cambios de los hábitos de compra de alimentos, desde los horarios hasta la periodicidad de dichas compras, amén de los lugares o establecimientos comerciales donde se realizan.

En primer lugar, se advierte que con la presencia de las cadenas de autoservicio los momentos de compra se han extendido a casi todo el día (incluso ya existen servicios de 24 horas), con una tendencia a realizarse hacia el final del día y de la jornada laboral.

En segundo lugar, la periodicidad de compra se ha alargado entre las capas sociales de mayores recursos, quienes disponen de mayor poder adquisitivo, de refrigerador y de congelador, horno de microondas y automóvil, en tanto que se mantiene una alta frecuencia de visitas a los establecimientos entre los grupos sociales de más bajos ingresos.

En tercer lugar, han variado sustancialmente los lugares de compra entre los distintos grupos de consumidores, observándose un predominio del comercio tradicional y de las cadenas de autoservicio.

En las ciudades los consumidores cuentan, además, con diferentes opciones y preferencias de lugares de compra, por ejemplo en abarrotes, tienditas, mercados establecidos y autoservicios, en orden decreciente; los subsistemas de abasto de menor concurrencia son las tiendas de gobierno, las bodegas, los *minisúpers* y los tianguis.

A mayor nivel socioeconómico, las frecuencias de compra crecen en autoservicios, clubes de precios y *minisúpers*; en tanto que a menor nivel socioeconómico ocurre algo muy distinto, aumenta la frecuencia de compras en abarrotes, tiendas, mercados establecidos, mercados sobre ruedas y tianguis. Pero vale la pena advertir que tanto el motivo de compra como el público consumidor puede ser distinto en cada uno de esos lugares. De cualquier manera, desde principio de los noventa las tiendas de autoservicio comenzaron a atraer mayor clientela, de tal manera que hoy en la Ciudad de México y en la zona metropolitana son las que captan el mayor número de clientes.

La explicación a la frecuencia de concurrencia por estratos de ingreso es que, por sus mayores recursos económicos, las clases media y alta compran más espaciadamente su despensa (casi quincenalmente), disponen de auto para efectuar sus compras y prefieren los autoservicios; en tanto que la clase de menores ingresos, por su menor disponibilidad de dinero, compra con mayor frecuencia y no usa auto, por lo que debido a las distancias prefiere las tiendas de barrio y los mercados públicos.¹

Otro hecho interesante es que los consumidores han organizado sus hábitos de compra de acuerdo con el tamaño de la ciudad donde residen, puesto que los consumidores prefieren el comercio modernizado en las localidades más grandes y el comercio tradicional en las pequeñas.

Este predominio del comercio modernizado entre los distintos grupos de consumidores de las ciudades de mayor tamaño como la de México, tiene relación directa con una presencia más fuerte de los productos industrializados de tipo precocido, que se ofrecen en las principales plazas comerciales.

INFLUENCIA DEL EQUIPO CASERO EN LOS HÁBITOS DE COMPRA

Además de los hábitos de compra y la reorganización del trabajo doméstico, el equipo casero también influye en la orientación de la alimenta-

¹ Canaco, *Estudio de abasto de la Ciudad de México 1990. Análisis del consumidor de alimentos en el área metropolitana*, p. 15.

ción familiar. Con la misma finalidad de lograr mayor eficiencia en los tiempos y procedimientos, en muchos hogares han aparecido distintas prácticas culinarias que se usan de modo flexible; éstas van desde la costumbre de cocinar para dos o tres días (refrigerando o congelando las raciones), hasta el extremo de comprar la comida ya elaborada, compra que varía desde el autoservicio hasta la “cocina económica”.

Aun cuando entre los distintos grupos sociales de México es posible observar grandes diferencias en el equipo de la cocina familiar, es justamente en las clases media y alta donde la mayor presencia del congelador y el horno de microondas permiten tanto la compra de alimentos congelados para calentare y servir “al instante”, como la posibilidad de preparar platillos caseros en forma anticipada para varios días en tanto se cuenta con el equipo de cocina necesario.

EL CONSUMO ALIMENTARIO

A pesar de la supuesta monotonía con que se organiza el consumo de alimentos de los grupos sociales en el medio urbano, particularmente entre los de bajos ingresos, el patrón alimentario de México a fines de siglo se caracteriza por una diversidad en lo que se refiere a su conformación en la dieta diaria.

Esta diversidad está basada en la relación ingreso-gasto, que se refleja en un número casi ilimitado de platillos que presentan diferentes combinaciones, derivaciones y formas de consumo. Ello corresponde a la policromía regional de nuestra cocina o a las nuevas prácticas que se van conformando en las ciudades.

La diversidad alimentaria que se da en un marco social tan heterogéneo hace difícil precisar el menú cotidiano de la población, más aún si consideramos una situación de preferencias cambiantes de la población que se origina como efecto combinado de la crisis económica, la globalización de los mercados y la competencia entre empresas alimentarias por imponer productos transformados novedosos en el consumo masivo.

En una encuesta realizada por el IIEC-UNAM,² se logró captar que el consumo de la población a nivel nacional se compone de 700 productos diversos, los cuales se incorporan a la dieta en diferentes formas de preparación, tiempos, espacios y tradiciones regionales, aunque esto no significa que el consumo cotidiano de un individuo o una familia llegue a tales proporciones, se trata más bien de la suma de manifestaciones del consumo habitual y ocasional de las familias de estratos o ciudades diversos que se combinan en tiempo y espacio.

De manera más precisa, en la dieta habitual mensual de cada familia se consumen alrededor de 40 productos básicos, en los que intervienen en diferentes modalidades más de mil ingredientes (frescos o industrializados) en la preparación habitual de los alimentos.

En el mismo tenor, si consideramos los cinco estratos según el nivel de ingreso y los hábitos que siguen las familias para preparar el desayuno, la comida o la cena, encontramos un número de 108 productos consumidos, que constituyen una estructura habitual en la alimentación por su frecuencia significativa y no ocasional en el consumo familiar.³

Sin embargo, son 20 productos los más significativos, tanto por la cantidad como por la frecuencia con que se consumen; es decir, estos productos pueden considerarse casi como imprescindibles para todos los estratos sociales.

En este último rubro se encontraron predominantemente productos básicos del llamado grupo de los no perecederos. Tal es el caso de la mayonesa, las bebidas embotelladas, las galletas, el pan blanco y dulce, el arroz, las tortillas, los embutidos, la carne de res, las frutas (principalmente naranja, papaya y plátano), el aceite, el huevo, la leche fresca y al-

² La encuesta sobre la dieta habitual y recordatorio en las ciudades de México del IIEC-UNAM de 1997, fue aplicada en siete de las principales ciudades del país (Distrito Federal, Culiacán, Saltillo, Mérida, Oaxaca y Puebla); se entrevistó a 120 familias por ciudad, de acuerdo con cinco estratos socioeconómicos determinados en función al monto total del ingreso familiar mensual (ingresos que iban desde 1 500 pesos o menos para el estrato más bajo, hasta 12 mil pesos o más para el estrato alto). El propósito fue captar el consumo alimentario cotidiano de la población, y determinar factores de desarraigo en ese tipo de consumo.

³ Según el análisis de frecuencia por tipo de alimento desglosado y considerando un peso de frecuencia en el consumo familiar mensual, se encontró lo que la población ingiere en forma ampliada en la dieta habitual, es decir, de dos a tres veces por semana, y que recordó haber consumido en las últimas 24 horas la cantidad mencionada, sólo que bajo diferentes preparaciones.

gunos derivados lácteos (crema y margarina), ciertas hortalizas (zanahoria, jitomate, cebolla, chile, ajo y lechuga) y azúcar.

Se trata en primera instancia de productos de consumo masivo donde el nivel de ingreso no tiene un papel diferenciador importante, salvo en la carne de res, pero es evidente que en el acceso a tales productos se observan diferencias de calidad y cantidad del producto, según las posibilidades de gasto. Como por ejemplo en la carne de res (pulpa, filete, vísceras o retazo con hueso); los embutidos (jamón de pavo o cortes de jamón, marcas de salchicha, etcétera); la leche y los derivados lácteos (leche subsidiada, yogurt o crema refinada); las verduras (seleccionadas, preparadas y cortadas); o galletas (de animalitos, a granel o marcas envasadas).

Por otro lado, también existen productos que se consumen en todos los estratos sociales. Tal es el caso de las tortillas de maíz, el frijol, el arroz, las pastas para sopa, la carne de res grasosa con hueso, el plátano, el aceite de cártamo, el huevo fresco y la papa amarilla.

Otros productos son también importantes en cuanto al consumo habitual. Sin embargo, parece claro que se trata más bien del consumo típico de estratos o segmentos sociales específicos. Por ejemplo el puré de jitomate, las harinas preparadas para *hot cakes*, las hojuelas de maíz para el desayuno, el pan integral, las tortillas de harina de trigo, la miel de abeja, la avena, el queso, la manzana, el brócoli, el chayote sin espinas y las espinacas, que consumen familias de ingresos medios y altos, aunque también las de bajos ingresos los comen ocasionalmente, o bien segmentos sociales o familiares que, aun inmersos en el ritmo de la vida moderna, generalmente cuentan con tiempo para preparar alimentos o sentarse a la mesa a consumirlos de acuerdo con horarios convencionales.

El panorama descrito se puede complementar relacionando la frecuencia habitual por tipo de alimento y las cantidades consumidas (convertidas a pesas y medidas), lo que permite precisar todavía más cómo seleccionan sus alimentos las familias y cómo resuelven la dieta cotidiana, sólo que ahora el nivel de ingreso tiene un papel determinante en el acceso a estos alimentos.

Por ejemplo, el promedio familiar mensual en el consumo de azúcar moreno es de casi 3.5 kg, en cambio el azúcar refinado no alcanza 1.5 kg

y la miel de abeja apenas llega a 250 g. Esto indica que el precio influye de manera diferente en la frecuencia y proporción de las cantidades consumidas y, por consiguiente, en una nueva conformación de los hábitos de consumo supeditados al ingreso. El azúcar moreno ha mantenido un precio más bajo en comparación con el azúcar refinado y la miel, por lo cual constituye una de las pocas fuentes energéticas de los estratos más bajos. Ello explica su importancia en el consumo de la población, independientemente de la incorporación indirecta de endulzantes al consumo a través de refrescos embotellados, dulces regionales, caramelos, bizcochería, etcétera. Otra situación parecida se observa en el caso de los refrescos embotellados de cola, de los cuales, en promedio, se consumen casi 19 litros mensuales por familia; sin embargo, hay evidencias que hacen pensar que se trata de un producto de consumo popular y que en los estratos más altos el hábito de consumo es menor.

Un caso representativo es también la tortilla de maíz. En promedio, sumando maíz blanco y amarillo se consumen al mes casi 20 kg por familia, pero cabe destacar que en los estratos bajos constituye la mitad de su fuente calórica y la tercera parte de proteínas. No así en los estratos medios y altos, aun cuando forman parte de su patrón de consumo. En cambio la tortilla de harina de trigo no alcanza los 2 kg al mes por familia. De aquí podemos ver que, a pesar de la diversificación alimentaria, el maíz continúa siendo a finales de siglo un producto hegemónico en la dieta mexicana y principalmente de las ciudades.

Al profundizar en el esquema anterior, encontramos que la calidad determinada por el precio implica la presencia de diferencias estructurales importantes en la alimentación.

Por ejemplo, la carne de pollo que mantuvo un precio relativamente bajo durante más de dos décadas, gracias a la tecnificación de las granjas y a la producción industrial masiva de este producto, hoy se presenta seriamente afectada por las variaciones del precio, y si bien constituye un producto popular representativo del patrón de consumo, la maciza de pollo (pierna, muslo y pechuga) apenas si supera 1.5 kg en el consumo mensual de las familias; en cambio el retazo (huacal, alas, rabadilla y vísceras) alcanza hasta 4.5 kg. Con esto se podría concluir que el pollo es

parte de la dieta cotidiana, pero la capacidad real de gasto familiar establece restricciones considerables. Esto puede obedecer también a los gustos o preferencias de sabor o a la necesidad de resolver el consumo habitual con un solo producto para reducir el gasto.

La situación anterior resulta igualmente válida en el caso de la carne de res. La carne magra con hueso apenas alcanza 0.5 kg en el consumo familiar mensual; en cambio la carne grasosa con hueso suma 2.5 kg. Esto significa que se trata de un producto de frecuente consumo en los estratos altos y ocasional en los bajos.

Independientemente del precio como indicador determinante del consumo, se detectan productos que a pesar de su integración al patrón alimentario ocupan posiciones marginales porque no se consumen con regularidad o son poco aceptados por todos los estratos sociales. Entre ellos destaca el caso del pescado fresco, que no registra más de 319 g como promedio familiar mensual. Esto puede relacionarse con nuestros hábitos, y con el alto precio, lo cual representa un factor desestimulante. En cambio el atún enlatado se dispara hasta casi 0.5 kg, lo cual puede obedecer a un momento de bajo precio interno por el embargo atunero de Estados Unidos hacia México, junto con el hecho de que su envasado facilita el almacenamiento, la disponibilidad y la preparación práctica en los hogares.

Aunque con algunas diferencias según el tipo de producto, en el caso de los embutidos, observamos una situación similar a la de los pescados enlatados. Debido a su falso prestigio en términos nutrimentales y a las posibilidades prácticas que se presentan para el consumo rápido y directo, o bien como ingrediente de otros platillos (huevo con chorizo, torta de jamón, longaniza con papas, etcétera), los embutidos se popularizaron y forman parte ya indiscutible de nuestro patrón de consumo.

El jamón semigraso, al igual que las salchichas, mantienen proporciones casi similares a las de la carne maciza de pollo y superan ampliamente a las de la carne popular de res; el tocino, el chorizo y el chicharrón, aunque se consumen en cantidades pequeñas, son importantes dado que se consumen con regularidad, particularmente en los estratos más bajos. En cambio el jamón de pavo no supera los 600 g y el jamón serrano, la

salchicha de ternera u otros embutidos de marca, no alcanzan registro en el consumo habitual.

A partir de este último grupo podemos darnos cuenta de que nuestra alimentación contiene una marcada presencia de carne de puerco, grasas saturadas y vísceras, evidentemente relacionada con su bajo precio comparativo, pero que no son los alimentos más deseables en términos de calidad nutrimental y salud humana.

Un producto cuya presencia resulta inevitable, gracias a la combinación del bajo precio, lo práctico de su preparación y calidad de la proteína, es el huevo. Este producto supera ya los 6 kg como promedio en el consumo familiar mensual y estas cantidades aumentaron en todos los estratos sociales, particularmente en el desayuno y como ingrediente de diversos platillos. Este predominio puede considerarse positivo desde la perspectiva de que la población más pobre ha incorporado al consumo una proteína animal de buena calidad, pero a futuro quizás resultará nociva para la salud.

La leche y los derivados lácteos han alcanzado un avance sorprendente en el patrón de consumo. La leche fresca supera los 26 lt como promedio mensual, el yogurt natural alcanza ya cerca de 12 lt y el queso fresco de leche de vaca y de marca rebasó el kilogramo.

Estas cifras pueden considerarse en términos de su ingesta directa, de su facilidad para acompañarlos con otros alimentos, del gran dinamismo de su oferta, principalmente a través de empresas transnacionales, y del manejo de información de las nuevas generaciones, en el sentido de que la leche constituye un alimento completo para los niños, así como del subsidio gubernamental que ha permitido el incremento del consumo en los estratos sociales bajos del medio urbano.

Existen otros productos cuya presencia y cuyo avance en el patrón de consumo pueden estar relacionados con el manejo de información, las actitudes de los consumidores, y su forma rápida de preparación, elementos asociados a la vida moderna en la ciudad, a la disponibilidad masiva, a modas y al prestigio de un producto promovido por la publicidad. Entre ellos, los cereales para el desayuno (550 g promedio mensual familiar); el chocolate en polvo (400 g); el pan blanco de caja (1.069 kg); las

pastas (1.335 kg); el aceite de maíz (754 ml); la mantequilla sin sal (1.325 kg), el consomé concentrado para preparar sopas y guisados (250 g), y el café soluble (275 g). Aun cuando se trata de productos típicos del consumo de los estratos medios, mantienen una dinámica de crecimiento considerable y es posible que a futuro incrementen sus niveles.

EL CONSUMO FUERA DEL HOGAR O EXTRAHOGAR

Otro aspecto relevante es la formación en nuestro país de grandes sectores urbanos consumidores de alimentos fuera del hogar.

Aun cuando el hogar sigue siendo en la sociedad mexicana el lugar central de preparación y consumo de los alimentos familiares, hay que reconocer el creciente auge del consumo extrahogar, representado tanto por el hábito de los bocadillos rápidos (tacos, por ejemplo), como por la concurrencia a establecimientos alimentarios diversos (véase el segundo cuadro).

Según encuestas realizadas,⁴ las tortas, los tacos y el pollo, ocupan los primeros lugares de preferencia en el total de la población urbana. Estas preferencias varían según el nivel socioeconómico.

Así, tenemos que en los niveles alto y medio, es más frecuente comer pizzas y hamburguesas, mientras que con las tortas y los tacos ocurre lo contrario; a menor nivel socioeconómico aumenta su consumo. Esto indica que son los sectores de mayores ingresos los que prefieren los bocadillos de evidente origen extranjero, mientras que los de menores recursos consumen más los de carácter autóctono (tacos) o mestizo (tortas).

Asimismo son los mercados, los puestos de comida –estancillos y fondas– los lugares preferidos por los comensales de la comida extrahogar, y quedan en segundo plano las cadenas de restaurantes. Pero según sea el nivel socioeconómico varían significativamente; así, la población con mayores ingresos frecuenta más los restaurantes tipo VIP's y de lujo. Por su parte, los grupos sociales de menor nivel socioeconómico prefieren los puestos de comida y los estancillos. ☞

⁴ Encuesta nacional sobre ofertas y públicos culturales en México, 1993.

FRECUENCIA DE COMPRAS EN DISTINTOS ESTABLECIMIENTOS⁵
(Lugares donde realiza sus compras la población)

Establecimiento	Nivel socioeconómico		
	Alto	Medio	Bajo
<u>Tiendas de autoservicio</u>			
Siempre	53.7	36.6	28.6
A veces	40.5	55.8	58.3
Nunca	4.5	6.8	12.4
No sabe	1.3	0.9	0.8
<u>Clubes de precios</u>			
Siempre	9.7	3.7	2.3
A veces	35.4	23.3	20.1
Nunca	42.7	55.7	59.5
No sabe	12.2	17.3	18.1
<u>Tiendas de conveniencia (Oxxo, por ejemplo)</u>			
Siempre	7.3	4.1	3.6
A veces	32.8	24.6	21.9
Nunca	52.7	59.6	63.3
No sabe	7.2	11.7	11.2
<u>Tiendas de gobierno</u>			
Siempre	11.7	10.7	9.5
A veces	48.2	49.0	47.8
Nunca	36.3	34.8	38.1
No sabe	3.8	5.5	4.6

⁵ Véase: Torres Torres, Felipe (coord.), *Dinámica de la industria alimentaria*, IIEC-UNAM, México, 1997, anexo de capítulo cinco.

FRECUENCIA DE COMPRAS EN DISTINTOS ESTABLECIMIENTOS
(Lugares donde realiza sus compras la población)
(continuación)

Establecimiento	Nivel socioeconómico		
	Alto	Medio	Bajo
<u>Tiendas de abarrotes y tienditas</u>			
Siempre	35.9	51.8	61.7
A veces	52.0	41.7	32.0
Nunca	10.4	5.6	5.6
No sabe	1.6	0.9	0.7
<u>Mercados públicos establecidos</u>			
Siempre	25.8	37.9	41.6
A veces	54.7	50.1	44.4
Nunca	15.6	10.1	12.6
No sabe	1.6	1.8	1.4
<u>Mercados sobre ruedas</u>			
Siempre	11.0	17.4	23.7
A veces	50.1	53.4	50.9
Nunca	32.0	25.1	20.9
No sabe	7.0	4.1	4.6

Fuente: Primera encuesta nacional sobre hábitos y prácticas culturales en México, realizada en 1993, que abarcó 34 ciudades del país con más de 100,000 habitantes.

PRINCIPALES LUGARES DE CONSUMO
DE ALIMENTOS FUERA DEL HOGAR

Establecimiento	Nivel socioeconómico		
	Alto %	Medio %	Bajo %
<u>En restaurantes tipo VIP's</u>			
Siempre	6.6	3.7	1.2
Algunas veces	50.3	25.5	17.5
Sólo en ocasiones	24.1	25.4	20.3
Nunca	19.0	45.4	61.1
<u>En restaurantes de lujo</u>			
Siempre	3.8	1.2	0.5
Algunas veces	25.9	9.1	8.8
Sólo en ocasiones	43.8	34.8	21.6
Nunca	23.5	54.9	69.1
<u>En puestos de comida y estaquillos</u>			
Siempre	1.6	2.7	3.9
Algunas veces	28.1	32.9	39.7
Sólo en ocasiones	4.6	5.4	6.9
Nunca	65.6	59.0	49.4
<u>En mercados</u>			
Siempre	2.5	11.6	12.0
Algunas veces	21	53.1	52.9
Sólo en ocasiones	5.2	7.6	7.9
Nunca	70.4	27.7	27.2
<u>En fondas</u>			
Siempre	3.3	3.7	1.2
Algunas veces	34.0	25.5	17.5
Sólo en ocasiones	7.8	25.4	20.3
Nunca	54.9	45.4	61.1

Fuente: Encuesta citada.

El menú de la Ciudad de México



La diversidad alimentaria de nuestra sociedad dificulta precisar el menú cotidiano de la población. Más aun si consideramos una situación de preferencias cambiantes de la población que se origina como efecto combinado de la crisis económica y, la competencia entre empresas alimentarias por imponer productos al consumo masivo.

En la encuesta realizada por el IIEC-UNAM, mencionada en apartados anteriores, se indicó que la dieta habitual de cada familia está conformada por alrededor de 40 productos básicos, con diferentes modalidades. Estas modalidades se presentan a continuación en un listado de los platillos que se indicaron como los de mayor frecuencia de consumo durante los tiempos de comida habitual de cada familia en el Distrito Federal (desayuno, comida y cena).

En el estudio se encontró que, para realizar sus comidas, las familias de la Ciudad de México tienen una gran diversidad de opciones que varían, por supuesto, según el nivel de ingresos, así como de la disponibilidad de tiempo para disfrutar cada comida.

Podemos observar que la leche es una de las primeras opciones para el desayuno y puede consumirse de diversas formas. Destacan aquí por su importancia sus combinaciones con algún tipo de cereal, la preparación de un licuado, tomarla con chocolate, sola o quizás en una preparación de atole; puede ser acompañada también con algún pan blanco, o de dulce, que puede ser aderezado con mantequilla o algún tipo de mermelada.

El café reviste casi la misma importancia; solo o con leche, acompañado posiblemente con algún tipo de pan, blanco, de dulce o tostado, galletas y por supuesto no se descarta la presencia de mantequilla u otro aderezo.

Otra posibilidad de menor importancia es el consumo de té, que puede ir acompañado también con pan. Asimismo hay quienes prefieren, además, tomar un jugo, que suele ser de naranja.

Por otro lado, es importante la presencia en el desayuno de algún tipo de guisado. Destacan entre ellos el huevo (a la mexicana, en *omelette*, revuelto, duro, con jamón, papas, chorizo o longaniza, frijoles, chile, o nopales); el pollo (en caldo, empanizado, o asado); la carne de res o de cerdo (bistec o milanesa, pancita o menudo, mole de olla) o algunas de verduras (al vapor, o tortas de papa) que van acompañados generalmente por alguna clase de salsa picante y tortillas.

Algunas otras opciones para el desayuno son los antojitos (tacos, quesadillas, sopes o tamales), o la preparación de algún *sandwich* o torta cuyos contenidos tienen un sinnúmero de posibilidades aunque destacan las preparadas con jamón, queso o frijoles. Por último encontramos a aquellos que prefieren simplemente fruta, ya sea en una ensalada o alguna en particular como la papaya, la piña o el melón.

Para la comida, las posibilidades son todavía más variadas en cuanto a los platillos; no obstante no habrá que olvidar las limitantes que existen en ciertos grupos familiares para acceder a más de una de las opciones que aquí se presentan.

Las sopas que se consumen con mayor frecuencia son aquellas a base de arroz (principalmente rojo) o de pasta (en caldillo o sopa fría), posteriormente tenemos las sopas de crema, de tortilla, de papa, de verduras, y aquellas a base de lentejas o de mariscos.

En cuanto a los guisados, presentamos una clasificación aproximada con base en los ingredientes principales del platillo: podemos tener guisados de pollo (caldo, entomatado o en salsa roja o verde, frito, empanizado, ensaladas, mole, pipián, tinga, rostizado, entre otros), los guisados con carne de cerdo o de res o de algún embutido (chuletas fritas o en salsa, chicharrón en tacos o en salsa, entomatados, longaniza o chorizo, al-

bóndigas, carne a la mexicana, salpicón, caldo de res, tortas de carne, hígado encebollado, birria, cecina, salchichas a la mexicana o salchichas con tocino entre otros), los guisados con vegetales (ensaladas, verduras al vapor, tortas de papa, puré, chiles rellenos, papas con rajadas, ensalada de nopales, nopales asados, entre otros), los guisados de huevo (estrellado, a la mexicana, en salsa o a la albañil), los guisados de frijol (de la olla, guisados, refritos, enfrijoladas), algún guiso con pescado (atún en ensalada, pescado frito, o tal vez un coctel) y nuevamente encontramos los antojitos tradicionales (tacos, quesadillas, tostadas), alguna torta (principalmente las de milanesa, pollo, salchicha o jamón), un *sandwich*, y por último las *pizzas* y las hamburguesas.

Entre las frutas y los postres que generalmente se consumen a la hora de la comida encontramos el plátano, la papaya, la guayaba, la manzana y el mango, en los cuales pudiera influir la temporada. Y por lo que respecta a los postres, la gelatina, el helado, los pasteles, las fresas con crema o algún yogurt son las más comunes.

Las bebidas más consumidas, aparte de los refrescos embotellados, son las aguas frescas de limón, jamaica, piña, sandía y las preparadas de sobre.

Para la cena encontramos una gran similitud con los consumos tanto del desayuno como de la comida, esto último tal vez debido a que algunas familias acostumbran comer el famoso "recalentado". Encontramos nuevamente el consumo de leche, pero ahora con algunas ligeras variantes en relación con el desayuno; se puede tomar sola o mezclada con cereal, en atole o con chocolate. También en este caso puede ir acompañada con algún pan blanco o de dulce, y a veces de *hot cakes*, con mantequilla, mermelada u otro aderezo.

También encontramos el consumo de café (solo o con leche) y en menores cantidades el té, el yogurt o el jugo de naranja.

Otras opciones para la cena son algunas sopas y guisados que se consumieron durante la hora de la comida. &

ALIMENTOS QUE MÁS SE CONSUMEN DURANTE
EL DESAYUNO EN LA CIUDAD DE MÉXICO

	Primera opción	Posible combinación	Posible combinación
<i>Leche</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Con cereal 2. En licuado 3. Con chocolate 4. Sola 5. Atole 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Con pan blanco (bolillo) 2. Con pan de dulce 3. Con pan tostado 4. Con pan de caja 5. Con fruta 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Con mantequilla 2. Con mermelada
<i>Café</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Solo 2. Con leche 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Con pan blanco (bolillo) 2. Con pan dulce 3. Con galletas 4. Con pan tostado 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Con mantequilla 2. Con mermelada
<i>Jugo</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. De naranja 2. De zanahoria 3. Otro 		
<i>Té</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Solo 2. Con leche 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Con pan de dulce 2. Con pan de caja 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Con mantequilla 2. Con mermelada
	Únicamente	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pan blanco (bolillo) 2. Pan dulce 3. Pan tostado 4. Pan de caja 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Con mantequilla 2. Con mermelada

Fuente: Encuesta citada en p. 58, nota 2, en Torres Torres, Felipe (coord.), *Distribución del ingreso y patrón de consumo en México* (inédito).

ALIMENTOS QUE MÁS SE CONSUMEN DURANTE
EL DESAYUNO EN LA CIUDAD DE MÉXICO

<i>Huevo</i>	<i>Otros guisados</i>	<i>Sopas</i>	
1. Con jamón	1. Caldo de pollo		
2. A la mexicana	2. Chilaquiles		
3. Omelette	3. Pollo en tomate	1. Arroz rojo	
4. Revuelto	4. Pollo asado	2. De pasta en frío	
5. Duro	5. Pollo empanizado	3. De verduras	
6. Con papas	6. Bistec o milanesa		
7. Con chorizo o longaniza	7. Pancita o menudo		
8. Con frijoles	8. Bistec a la mexicana		
9. Con chile	9. Tortas de papa		
10. Con nopales	10. Verduras al vapor		
	11. Mole de olla		

<i>Antojitos</i>	<i>Sandwich</i>	<i>Tortas de</i>	<i>Fruta</i>
<i>Tacos de</i>	1. De jamón	1. jamón	1. Ensalada
1. Papa	2. De queso	2. frijol	2. Papaya
2. Huevo		3. milanesa	3. Piña
3. Bistec			4. Melón
4. Queso			
5. Quesadillas			
6. Sincronizadas			
7. Sopes			
8. Tamales			

Fuente: *op. cit.*

ALIMENTOS QUE MÁS SE CONSUMEN DURANTE
LA COMIDA EN LA CIUDAD DE MÉXICO

<i>Sopas</i>	<i>Guisados de pollo</i>	<i>Guisados de cerdo y res</i>
1. Arroz rojo	1. Caldo de pollo	1. Chuletas en salsa o fritas
2. De pasta	2. Entomatado o en salsa	2. Chicharrón en salsa
3. Arroz a la jardinera	3. Frito	3. Cerdo entomatado
4. Crema de calabaza	4. Empanizado	4. Longaniza o chorizo
5. Crema de espinaca	5. Ensalada de pollo	5. Albóndigas
6. Crema de brócoli	6. En mole	6. Carne a la mexicana
7. Crema de chayote	7. En pipián	7. Salpicón
8. Arroz blanco	8. Tinga de pollo	8. Caldo de res
9. De verduras	9. Rostizado	9. Tortas de carne
10. De tortilla	10. Visceras de pollo	10. Hígado encebollado
11. De papa		11. Birria
12. Arroz paellero		12. Cecina
13. De lentejas		13. Salchichas a la mexicana
14. De mariscos		14. Salchichas con tocino
<i>Guisados con verduras</i>	<i>Guisados de huevo</i>	<i>Guisados de pescado o mariscos</i>
1. Ensalada de verduras		1. Ensalada de atún
2. Verduras al vapor	1. Estrellado	2. Pescado empanizado
3. Tortas de papa	2. A la mexicana	3. Pescado frito
4. Puré de papa	3. En salsa (a la albañil)	4. Camarones
5. Chiles rellenos		
6. Papas con rajas		
7. Papas fritas	<i>Guisados de frijol</i>	
8. Ensalada de nopales		
9. Nopales asados	4. De la olla	
10. Nopales con charales	5. Guisados	
11. Calabazas a la mexicana	6. Refritos	
12. Rajas	7. Enfrijoladas	
13. Ensalada de champiñones		

Fuente: *idem*.

ALIMENTOS QUE MÁS SE CONSUMEN DURANTE
LA COMIDA EN LA CIUDAD DE MÉXICO

<i>Antojitos</i>	<i>Tortas</i>	<i>Frutas y/o postres</i>	<i>Agua</i>
<i>Tacos:</i>	1. De milanesa	1. Plátano	1. De limón
1. Dorados	2. De pollo	2. Papaya	2. De jamaica
2. De chicharrón	3. De salchicha	3. Guayaba	3. De piña
3. De aguacate	4. De jamón	4. Manzana	4. De sandía
4. De sesos		5. Mango	5. De polvo ("tang", por ejemplo)
5. De alambres			6. De horchata
6. De cabeza			7. De papaya
7. De suadero	<i>Sandwiches</i>		8. De mango
	1. De jamón	1. Gelatina	9. De melón
<i>Otros</i>	2. De pavo	2. Helado	10. De tamarindo
8. Chilaquiles	3. De queso	3. Pastel	11. De mandarina
9. Tostadas		4. Fresas con crema	12. De fresa
10. Quesadillas	1. Hamburguesas	5. Plátanos con crema	
11. Sincronizadas	2. Pizzas	6. Yogurt	<i>Otras bebidas</i>
			1. Refresco
			2. Café

Fuente: *idem*.

ALIMENTOS QUE MÁS SE CONSUMEN DURANTE
LA CENA EN LA CIUDAD DE MÉXICO

	Opción	Posible combinación	Combinación
<i>Leche</i>	1. Sola	1. Con pan de dulce	
	2. Con cereal	2. Con pan blanco (bolillo)	1. Con mantequilla
	3. En atole	3. Con galletas	2. Con mermelada
	4. Con chocolate	4. <i>Hot cakes</i>	
	5. Licuado		
	6. Arroz con		
<i>Café</i>	1. Con leche	1. Con pan de dulce	1. Con mantequilla
	2. Solo	2. Con pan blanco (bolillo)	2. Con mermelada
		3. Con galletas	
		4. Con pan tostado	
		5. <i>Hot cakes</i>	
<i>Té</i>	1. Solo	1. Con pan de dulce	1. Con mantequilla
	2. Con leche	2. Con pan de caja	2. Con mermelada
<i>Yogurt</i>	1. De fruta o natural		
<i>Jugo</i>	1. De naranja		
		1. Con pan blanco (bolillo)	1. Con mantequilla
	1. Únicamente	2. Con pan dulce	2. Con queso
		3. Con pan tostado	3. Con mermelada
		4. Con pan de caja	
		5. <i>Hot cakes</i>	

Fuente: *idem*.

ALIMENTOS QUE MÁS SE CONSUMEN DURANTE
LA CENA EN LA CIUDAD DE MÉXICO

<i>Sopas</i>	<i>Guisados de pollo</i>	<i>Guisados de cerdo y res</i>	
1. Arroz rojo	1. Entomatado o en salsa	1. Chicharrón en salsa	
2. De pasta	2. Caldo de pollo	2. Salpicón	
3. De verdura	3. En mole	3. Bistec o milanesa	
4. De papa	4. Asado	4. Salpicón	
	5. Ensalada de pollo	5. Caldo de res	
	6. Empanizado	6. Birria	
	7. Tinga de pollo		
<i>Guisados con verduras</i>	<i>Guisados de huevo</i>	<i>Guisados de frijol</i>	
1. Ensalada de verdura		1. De la olla	
2. Tortas de papa	1. Estrellado	2. Guisados	
3. Chiles rellenos	2. Con papas	3. Refritos	
4. Papas con rajas	3. Revuelto		
5. Ensalada de nopales			
<i>Antojitos</i>	<i>Tortas</i>	<i>Frutas y/o postres</i>	<i>Agua</i>
<i>Tacos:</i>	1. De jamón	1. Ensalada de frutas	1. De limón
1. Al pastor	2. De salchicha	2. Mango	2. De sandía
2. De bistec	3. De milanesa	3. Mamey	3. De horchata
3. De sesos	4. De pierna	4. Papaya	4. De mango
4. Alambres	5. De frijol	5. Piña	5. De fresa
5. De cabeza			
6. De suadero	<i>Sandwiches</i>		<i>Refresco</i>
	1. De jamón	1. Gelatina	1. De cola
<i>Otros</i>	2. De pavo	2. Fresas con crema	2. Otro
7. Sopas	3. De queso	3. Plátanos con crema	
8. Chilaquiles			
9. Tostadas	1. Hamburguesas		
10. Quesadillas	2. Pizzas		
11. Tamales			

Fuente: *idem*.

Algunas limitaciones para una alimentación satisfactoria



El ingreso y la forma en que se gasta determinan el tipo de consumo de alimentos de las familias. Los niveles de nutrición mejoran cuando se elevan los salarios y el poder adquisitivo; sin embargo, en México lo común es que el ingreso se distribuya de manera desigual y eso mismo da lugar a grandes diferencias sociales en la alimentación.

Por tanto, son diversas las oportunidades de contar con los alimentos según el ingreso y lo cual influye en la configuración de un patrón de consumo con diversos niveles de acceso.

En cualquier sentido, la crisis económica y las tendencias desiguales en la distribución del ingreso influyen tanto para restringir el consumo en algunos estratos como para hacerlo más sofisticado en otros. Es posible, entonces, hablar de una gran oferta de alimentos en el país, pero de diferentes niveles de consumo.

Las encuestas ingreso-gasto levantadas en 1984, 1989, 1992, 1994 y 1996 en México, dan cuenta de un aumento global del ingreso; sin embargo, esto ocurre en forma diferenciada según el estrato social. A partir de los resultados de dicha serie de encuestas, podría interpretarse que durante ese lapso, las condiciones de los hogares mexicanos mejoraron, aunque se constata que los estratos de altos ingresos reciben las mayores proporciones de dicho incremento y la capacidad adquisitiva general disminuye.

El incremento relativamente sostenido del ingreso se sitúa hasta principios de la década de los ochenta. Esto corresponde a un periodo de crecimiento de la economía mexicana, acompañado de un incremento pro-

porcional de los salarios reales, tasas bajas de desempleo y una inflación relativamente controlada en un dígito.

Sin embargo, el modelo económico implementado desde mediados de la década de los ochenta, junto con el efecto interno de múltiples desórdenes en la economía mundial, marca un cambio en el rumbo de la economía mexicana que, entre otros efectos, generó altas tasas de inflación, devaluación monetaria; incremento de los niveles de desempleo y subempleo, contención salarial y deterioro constante del poder adquisitivo.

La caída casi vertical de los salarios reales y las tendencias de desempleo y subempleo de la población contradicen la aseveración de que el ingreso de los hogares mexicanos había crecido de manera constante en la última década, como se podría desprender de las Encuestas Nacionales de Ingresos y Gastos de los Hogares (ENIGH). Más bien se detecta una concentración acentuada que polariza el acceso a la riqueza nacional generada, la cual incluso se hace más evidente con el deterioro del poder adquisitivo de las familias, calculado conservadoramente en más de 60% en la última década.

Los estratos más pobres gastan más en alimentos en proporción a su ingreso, aun así, la estructura de la alimentación es deficiente en calidad y volumen, y repercute de manera desfavorable en sus niveles alimentarios; esta situación, lejos de corregirse, con el desorden de la economía y su impacto desigual, implica un mayor deterioro y una ampliación de la brecha social hacia el siglo XXI.

Según la estructura del gasto familiar a partir de diferentes rubros observados, la alimentación representa el renglón de mayor importancia cuantitativa y estratégica de las familias. En 1996, el gasto en alimentos cubrió 35.7% del total, muy por encima del de transporte, que abarcó 16.2%, el de vivienda (8.9%) y el de salud 3.5%.

Pese a ser el rubro más significativo, en función del ejercicio del gasto de los hogares, la alimentación muestra proporcionalmente un descenso de participación histórica. Así, mientras en 1984 representó 44.5% del gasto monetario total, en 1994 disminuyó poco más de diez puntos porcentuales al situarse en 33.6% y en 1996 llegó al 35.7%. Dicha tendencia parecería explicarse, en un primer momento, por el incremento relativo

del ingreso total en comparación con una proporción casi constante de alimentos consumidos por hogar, aunque esto tiene efectos socialmente diferenciados.

A medida que analizamos la evolución que sufrieron los diferentes estratos para ejercer su gasto en alimentación, se detectaron diferencias en el consumo de alimentos. En 1984, el 10% de la población de mayores ingresos gastó 8.7 veces más en alimentos que el 10% de la población de menores ingresos, en promedio, y siete veces más en cada uno de los siguientes años en que se llevaron a cabo las encuestas. Durante el periodo 1984-1994, solamente el grupo de mayores ingresos mantuvo un aumento en la proporción del gasto destinado a alimentos. Los dos primeros estratos aumentan ligeramente hasta 1989, disminuyen en 1992 y no registran cambios significativos en 1994.

La estructura desigual del gasto en alimentos es más significativa en productos específicos de mayor precio o alto valor agregado, dadas las dificultades de acceso para los sectores de menos ingresos. Tal es el caso de la fruta, la carne, el pescado y los mariscos, y la leche y sus derivados principalmente.

Sin lugar a dudas, los hogares de mayores ingresos no resienten el efecto de la crisis ya que mantienen un crecimiento constante de su gasto en este renglón. En ellos, la tendencia es hacia una clara diversificación de su alimentación en función de las oscilaciones de la oferta, o de las tendencias con que se maneja la información alimentaria, y es donde mayor peso tienen las influencias externas. En cambio, los grupos más pobres no sólo se ubicarían en una línea de subconsumo, en términos de cantidad, sino que también sacrificarían la calidad ante la diversificación a que les obligó la crisis y la baja del poder adquisitivo.

Debido a que los tres estratos de ingreso más altos se presentan en cualquier periodo de levantamiento de las encuestas como los más dinámicos en términos de monto de gasto alimentario, también se podría deducir que adolece de un manejo inadecuado del gasto, de un alto contenido de desperdicio de alimentos y de una dieta mal balanceada. Esta situación se presenta tanto en los alimentos consumidos dentro como fuera del hogar.

A pesar de la crisis y de las tendencias cada vez más concentradas en la distribución del ingreso, no puede ignorarse una relativa mejoría en la diversificación de la dieta en los estratos más pobres, especialmente en el consumo dentro del hogar.

Así, aunque las ENIGH muestran que las diferencias disminuyen gradualmente hasta el tercer trimestre de 1996, de todas maneras esto no mejora la situación dada la restricción del empleo y el incremento de precios que se presentaron como consecuencia de la crisis desencadenada desde diciembre de 1994; esto ocasionó que las familias tuvieran que reorientar el tipo de consumo en poco tiempo, aunque en algunos casos sólo de manera temporal.

Las diferencias en los niveles de ingreso individual y por estratos sociales dan como resultado la conformación de diversos patrones alimentarios con diferente composición en términos del costo. Por lo tanto, el ejercicio del gasto familiar con relación a la estructura del ingreso nos lleva, necesariamente, a pensar que existe subconsumo y que, por lo tanto, las condiciones nutricias de la mayoría de la población mexicana son precarias.

LA DISPONIBILIDAD DE TIEMPO Y LA RESTRUCTURACIÓN FAMILIAR

El universo de la alimentación familiar ha sufrido grandes transformaciones en las últimas décadas. Esto es consecuencia de la restructuración familiar de los hogares mexicanos, debido al ingreso creciente de las mujeres al mundo del trabajo asalariado y sus mayores oportunidades educativas, lo cual modifica su papel en la preparación de alimentos.

Desde los años setenta, el movimiento feminista ha influido en la toma de conciencia sobre la importancia creciente de la “doble jornada”, con la cual las mujeres mexicanas obtienen ingresos complementarios para sus familias, sin dejar de realizar el trabajo doméstico. La doble jornada femenina trajo consecuencias drásticas en la organización del trabajo intrafamiliar, que incluye la responsabilidad en la cocina. Los “tiempos alimentarios”, algunas veces extensos y otras pausados, se han tenido que ajustar considerablemente en la mayoría de los hogares mexicanos.

Otra consecuencia de dicha alteración temporal del trabajo doméstico, es el deterioro en la transmisión del saber culinario de madres a hijas, pues ya no existen los tiempos convenientes para transmitir los “secretos de la cocina”, lo que se traduce a fin de cuentas, en una disminución del número de platillos y bebidas y su forma de prepararlos, al menos de la manera más tradicional.

Otro fenómeno cultural y económico similar ocurre con la necesidad de las amas de casa de abreviar tiempos en la elaboración de los alimentos. Durante las dos o tres últimas décadas se viene observando a escala nacional el creciente uso hogareño de alimentos industrializados y preelaborados, sobre todo los enlatados, deshidratados o condensados.

Esto último es un cambio en los gustos en torno al menú doméstico, donde la familia transfirió parte de sus procesos de alimentación al mercado y hacia la industria de alimentos, ámbito en el que se elaboran cada vez más los alimentos que facilitan y agilizan los tiempos de preparación y se ajustan a las nuevas necesidades de la vida moderna.

La búsqueda de mayor eficiencia en tiempos ha llevado, por tanto, a un consumo creciente de los alimentos enlatados y de los refrigeradores, al tiempo que reduce el uso de las conservas caseras y la compra de víveres frescos. Esta situación apareció en México con la implantación de la industria alimentaria en los años cuarenta y entre 1960 y 1980, el uso de estos productos representó uno de los principales cambios en los comportamientos alimentarios mexicanos lo cual parece que continuará en el futuro, a pesar de la necesidad social de incorporar en mayor proporción los alimentos de origen natural y no procesados. ❧

El abasto de alimentos en la Ciudad de México y su zona metropolitana.

Distribución



ANTECEDENTES

En el caso del abasto alimentario son dos los elementos que destacan la importancia de la Ciudad de México y su zona metropolitana sobre el resto de las regiones y ciudades del país; uno es de carácter histórico, el otro de tipo económico-demográfico. La Ciudad de México, que comprende 16 delegaciones y la Zona Metropolitana de la Ciudad de México (ZMCM), que abarca cerca de 35 municipios del Estado de México, conforman ya un mismo territorio que en el caso de la alimentación forman parte de un mismo problema.

El factor histórico se refiere a la capacidad concentradora que ha caracterizado a la metrópoli desde la época prehispánica. Ello le otorgó poder político y económico suficiente para amoldar, según sus requerimientos, la producción agrícola de amplias regiones del centro y definir así las áreas de donde se abastecía, no pocas veces bajo la modalidad de tributo. Mediante un uso eficiente del sistema de transporte, que logró gracias a su posición privilegiada en el centro de un valle rodeado de lagos, complementado con el uso de carga humana (*tamemes*), la Gran Tenochtitlán disponía de pescado fresco del Golfo de México, de frutas y verduras tropicales de la Tierra Caliente y de todos los granos del centro. Estos productos eran indispensables para alimentar a la población de aproximadamente doscientos mil habitantes que se supone tenía en 1521, cuando llegaron los españoles.

La Ciudad de México ha logrado a lo largo del tiempo un predominio casi absoluto sobre el resto de las ciudades del país en cuanto a concentración de productos alimenticios; incluso se considera actualmente que tal predominio llega a ser, desde la perspectiva de su importancia social como ciudad, seis veces mayor que la ciudad inmediata en jerarquía, como sería el caso de Guadalajara. A pesar de que dicha concentración tiende a decrecer en volumen comparativo, en la medida que la población capitalina se dispersa hacia otros centros urbanos emergentes, en el caso de algunos productos como frutas y hortalizas, el control llega a constituir hasta más de 30% de la producción nacional, y una proporción similar de lo que importamos.

Así pues, un punto de partida obligado para entender el proceso que ha llevado al predominio de la Ciudad de México y la ZMCM en el abasto alimentario, estriba en saber dónde se origina históricamente tal predominio, y no sólo eso, sino las repercusiones que derivan del control que ejerce sobre los alimentos.

En el abasto alimentario se parte de la premisa de que ninguna ciudad es totalmente autosuficiente, menos aún llega a satisfacer las diferentes necesidades del consumidor urbano; por tanto, se ve obligada a transgredir su espacio geográfico natural hasta conformar una región agrícola que la abastece; sin embargo, las necesidades de la ciudad, derivadas de su crecimiento, llegan a rebasar la frontera de la región inmediata, absorbiendo la producción de varias regiones simultáneamente e incluso del país entero, o del entorno internacional.

Los elementos anteriores están presentes dentro de las estrategias que históricamente han seguido la Ciudad de México y su zona metropolitana para conformar su dominio sobre el resto del país en el abasto alimentario. Esta hegemonía inicia en la época prehispánica, crece durante la Colonia y logra consolidarse en el México independiente. De esta manera se delineó en la actual metrópoli un esquema de abastecimiento único y funcional, por lo que nunca ha registrado carencias de los principales productos básicos.

La importancia actual de la ZMCM en el abasto agroalimentario proviene, como en todas las ciudades mesoamericanas, de una tradición histó-

rica a partir de la cual se configuraron sus zonas de abastecimiento. Sin embargo, el radio de influencia en el abasto de la Gran Tenochtitlán estuvo fuertemente supeditado al avance del transporte en la época, básico en cualquier esquema de abastecimiento de alimentos.

Los primeros pobladores no dejaron de emplear los medios que tenían a su alcance para extender las áreas de soporte alimentario, como la profesionalización de cargadores y el mantenimiento de caminos, pero a falta de un gran avance tecnológico, el radio de influencia de la ciudad quedó supeditado al relativamente eficiente sistema de transporte apoyado en los *tamemes*. Las zonas de abasto se limitaban a un radio comprendido entre los 21 y los 28 kilómetros para artículos voluminosos.

Desde su primera fase de desarrollo, la subsistencia alimentaria de la capital del Imperio Mexica se convirtió en un problema, ya que carecía de zonas agrícolas inmediatas y de volúmenes considerables de producción para satisfacer su demanda interna. Para abastecerse dependía de lugares situados a orillas de los lagos, especialmente Azcapotzalco. Esta dificultad aumentó cuando la ciudad se convirtió en una concentración urbana de más de doscientos mil habitantes, pues las zonas propicias para obtener productos agroalimentarios no se extendieron inmediatamente. En igual sentido, la autosuficiencia agrícola era difícil de lograr puesto que se situaba en una isla rodeada de agua salada en la parte occidental del Lago de Texcoco.

Aunque los mexicas extendieron sus propias zonas productivas constituyendo chinampas en Xochimilco, esto no alcanzaba para cubrir más de 5% de lo que consumía la ciudad. De cualquier manera, Tenochtitlán recogía los productos provenientes de Morelos que llegaban a la región de Chalco; el área de Azcapotzalco-Tlacopan recibía el comercio del Valle de Toluca, y Texcoco de Puebla; en el centro del flujo comercial se encontraba la gran ciudad consumidora.

En la meseta central, el tamaño de las ciudades quedó determinado por la eficiencia de los *tamemes*, pero el Valle de México también contaba con un sistema de cinco lagos que ofrecían oportunidad para emplear dos sistemas de transporte: *tamemes* y *acalltin* (trajineras, chalupas y canoas), este último 40 veces más eficiente que el primero en materia de

carga transportada; por consiguiente, el área de influencia de la Gran Tenochtitlán no era un radio de 21 kilómetros en torno a la ciudad, sino el equivalente a lo largo de todas las orillas de los lagos; esto le permitía un acceso mucho mayor a los productos agrícolas que el que tenían otras ciudades mesoamericanas y un radio de influencia que abarcaba no sólo la superficie en firme inmediata, sino también ambos litorales del país; sólo así se explica que el emperador Moctezuma dispusiera diariamente de pescado fresco proveniente del Golfo de México.

Tenochtitlán-Tlatelolco era sin duda el mercado predominante del valle y la competencia que pudiera tener era poco significativa. Aunque nominalmente poseía gran importancia política y económica, Azcapotzalco, capital del antiguo Imperio Tepaneca, no era competidora seria, como tampoco lo fueron Tlacopan, ciudad de la Triple Alianza, ni los grandes centros agrícolas de Xochimilco o de Chalco-Atenco. Texcoco era el segundo mercado en importancia del valle. La estructura del abasto tenía un crecimiento simple y consistía en: sujeto-cabecera municipal-mercado regional-capital imperial.

Tras la conquista española, las relaciones de abasto entre la capital y sus zonas de influencia fueron modificadas. La estructura de abasto prehispánico se transformó porque la Ciudad de México ya no dominaba en forma independiente el sistema de mercado, sino que el nuevo desarrollo de las zonas productivas y la apertura de caminos giró de estas zonas a los grandes centros mineros y puertos marítimos, lo que refleja el interés colonial en la producción para exportaciones, por encima de la producción para el consumo local.

Durante el periodo colonial, los sistemas de producción se modificaron considerablemente, principalmente a lo largo del siglo XVI, debido a los cambios en la demanda y el sistema de transporte que trasladaba los productos a los principales mercados. Las formas indígenas se complementaron con las españolas, constituidas por carretas y bestias de tiro. Al paso del tiempo los *tamemes* y los *acalltin* fueron sustituidos por arrieros que se dedicaban al transporte de mercancías, principalmente a los puertos de salida hacia España; es la época de auge de las carreteras, que en aquel tiempo eran más bien caminos reales.

Los caminos más importantes se dirigían hacia las zonas urbanas, principalmente hacia la Ciudad de México. Quedaron cada vez más unidas al mercado urbano por las carreteras y la creciente red de caminos: Atitalaquia, Atotonilco y Tlemanco en la provincia de Tula y, en el norte, Toluca y el Valle de Matlalzingo. La conquista española trajo aparejadas nuevas rutas de abastecimiento de alimentos que se abrieron a un mayor número de regiones y también se ampliaron por la presencia de nuevas ciudades.

La regionalización del tributo fue el sistema que el gobierno virreinal ejerció para garantizar el control político sobre la economía de la Nueva España. Otra vía fue regular la distribución del producto agrícola; el objetivo de estas regulaciones era perpetuar la tranquila operación de mercados mientras se garantizaba el abasto adecuado para la Nueva España.

EL ABASTO DE ALIMENTOS EN LA ÉPOCA COLONIAL

La Ciudad de México logró garantizar su abastecimiento alimentario durante el virreinato, combinando un esquema de regulación de flujo de la producción agrícola de sus regiones circundantes, con una menor proporción de población en el Valle de México, el aumento en la productividad per cápita, la introducción de la ganadería y los sistemas españoles de transporte.

Esto último le permitió abastecerse de regiones que estaban mucho más allá de su límite inmediato de influencia. Por ejemplo, si bien el abasto no tributario de maíz a Tenochtitlán procedía del Valle de México, a fines del siglo XVI ya se había extendido a los valles de Toluca, Atlixco y Puebla.

Las zonas productoras en torno a las ciudades prehispánicas quedaron determinadas por la distancia que existía con respecto al centro. Pero esta distancia cambió después de la Conquista. Otros centros cuyas zonas de influencia habían sido distintas, competían ahora con la Ciudad de México por los productos de sus áreas. Aunque su población fuera menor que la de la Ciudad de México, y menor también su capacidad de ingreso, competían eficazmente porque se encontraban muy próximos a

la zona de producción que abarataba los costos de transporte y les permitía mejores precios. Para superar esta competencia, la capital aplicó su poderío político, alterando primero el sistema tributario, y reestructurando luego los mercados en competencia; posteriormente instituyó el pósito y la alhóndiga para controlar el abasto de granos. Éstas no sólo fueron medidas económicas, sino también estrategias políticas para permitir a la Ciudad de México apropiarse de alimentos de zonas más distantes. A finales del siglo xvi, la capital casi había completado el número de zonas que la abastecían, aunque ya no era necesario competir con otras ciudades interiores, porque cada una había resuelto sus problemas de abasto sin romper los equilibrios espaciales ni la influencia de una sobre la otra en las zonas agrícolas; de todas formas, fuera de la capital, sólo Puebla y Guadalajara podían ser consideradas ciudades importantes. Además, la Ciudad de México contaba ya con un peso abrumador sobre el resto del sistema de ciudades de la época.

A finales del siglo xvi el Valle de México abastecía a la capital del grueso de maíz; el Valle de Cuautitlán era proveedor de trigo, mientras que otras zonas al norte del Valle de México se dedicaban a la ganadería. Los valles de Atlixco, Puebla y Tlaxcala también fueron importantes abastecedores de trigo, al igual que Tacuba y el Valle de Toluca al oeste, y Guanajuato y Querétaro al norte, si bien este último estado se dedicaba básicamente a la ganadería. Tal sistema de abastecimiento era importante para la ciudad y se había vuelto crucial en cuanto al bienestar económico de las zonas productoras.

Después de cumplir con un ciclo irregular en el aprovisionamiento de maíz y trigo hacia la Ciudad de México, durante 1604 desaparecen el pósito y la alhóndiga y el esquema de abastecimiento sigue la “vía del libre mercado” hacia la capital.

Al triunfo de la guerra de independencia, las haciendas se convierten en la unidad económica fundamental y fuente de aprovisionamiento para la Ciudad de México. De hecho, fueron las haciendas las que controlaron el abasto, pero lo hicieron respetando la jerarquía que ya para entonces tenía la capital en tanto mercado cautivo de alimentos que había crecido considerablemente. Al triunfo de la Revolución, dichas unidades todavía

controlaron los alimentos durante una buena temporada, hasta que el nuevo Estado interviene en la regulación de productos mediante el control de precios. Así, a partir del auge industrializador, el Estado mexicano funda diversas instituciones, Conasupo entre ellas, que le otorgan un monopolio casi absoluto sobre el abasto; sin embargo, este esquema sufre un desgaste posterior ante las presiones constantes del sector privado. El sistema de precios y el flujo de productos favorece abiertamente, bajo la protección estatal, a la metrópoli.

EL ABASTO DE ALIMENTOS EN LA ÉPOCA CONTEMPORÁNEA

Antes de lograrse la “modernización comercial” mediante la intervención del Estado, ocurre una serie de modificaciones en la distribución interna de alimentos que sirven para consolidar el predominio comercial y de abasto alimentario de la Ciudad de México sobre el resto del país.

La concentración económico-demográfica, medida en términos de la densidad de población y el nivel de ingreso que presenta la gran metrópoli, ha significado en cualquier etapa de su desarrollo una ventaja irresistible para la atracción de productos agroalimentarios; ello define las dimensiones de su capacidad comercial y de consumo actual lo que, combinado con errores de planeación nacional en la distribución de alimentos, contribuye al desabastecimiento de amplias capas de la población del resto del país.

La funcionalidad que presenta el sistema de abasto hacia la capital del país ocurre, pues, a costa del sacrificio del resto de las regiones, y la elevada eficiencia que lo caracteriza parte de toda una acumulación de infraestructura, experiencia y orientación de los grupos del poder comercial que fluyen hacia el centro.

El mercado de Tlaltelolco, de amplio esplendor durante el periodo prehispánico, pierde importancia a la llegada de los españoles y el sistema de abasto sufre un resquebrajamiento relativo; los “nuevos comerciantes” se establecen rápidamente en la plaza mayor y posteriormente en el Parián, que acaba convirtiéndose en el centro comercial de la Nueva España. Éste, junto con los mercados de Santa Catarina, Santa Ana y Gue-

rrero que daban servicio al norte; el de San Juan al sur; el de La Merced y San Lucas al oriente; y el Dos de Abril y San Cosme al poniente, conformaban el sistema de abastecimiento de la ciudad virreinal.

En 1883 se construyó el mercado de La Merced, que se convirtió en el nuevo núcleo comercial más importante del país. La Merced fue un mercado abastecedor de la gran ciudad, así como el centro de las decisiones para la orientación de la agricultura; a partir de entonces se definieron los mecanismos de control de las regiones productoras agrícolas mediante el sistema de precios y financiamiento, y los procesos de reexpedición de productos hacia otros puntos. Durante su funcionamiento reflejó también la capacidad de concentración que había alcanzado la capital del país y la fuerza de los grupos de poder comercial que desde aquí dominaban el comercio de alimentos. Finalmente, ante la sobresaturación que se había presentado en La Merced, junto con las complicaciones urbanas que se generaban en el centro de la ciudad, tuvo que cerrarse como mercado mayorista.

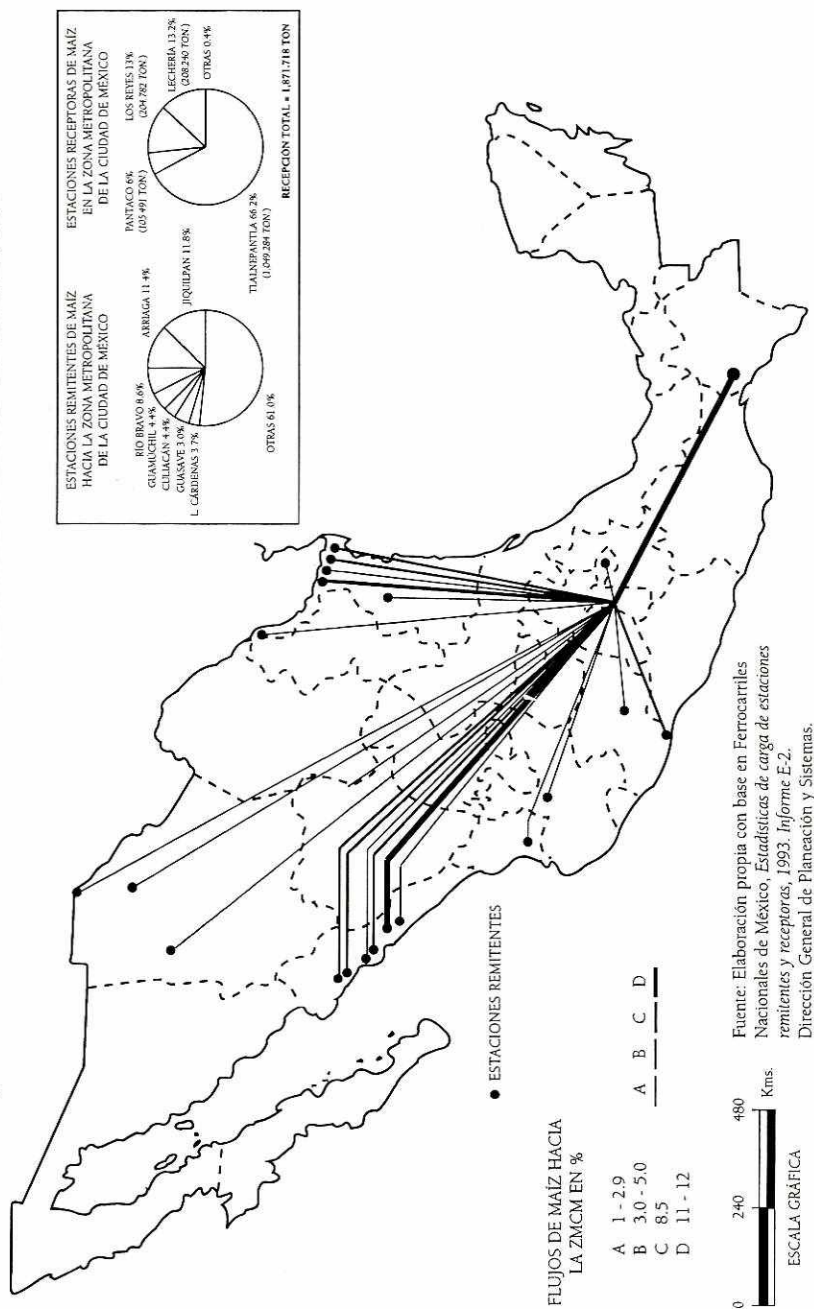
Con el cierre de La Merced surge una nueva idea de mercado mayorista, es decir, más adecuado a las dimensiones de la ciudad, que también presenta una organización comercial más funcional de acuerdo con las necesidades de relación mayoristas-medio mayoristas y distribución al menudeo. De esta manera se inaugura en 1982 la nueva Central de Abasto (CEDA).

LA IMPORTANCIA DE LA CENTRAL DE ABASTO EN LA ALIMENTACIÓN DE LA CIUDAD DE MÉXICO

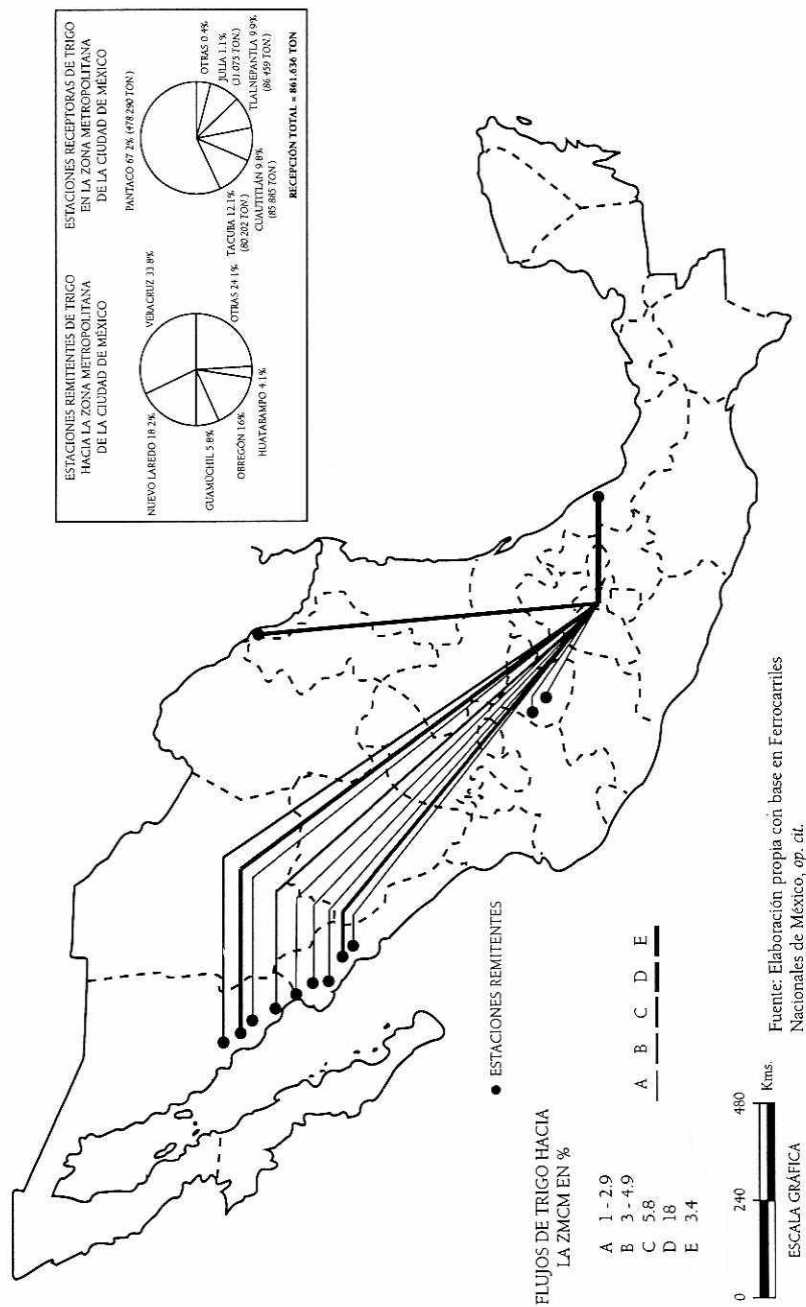
Estimaciones recientes señalan que diariamente ingresan a la CEDA de la Ciudad de México 25,000 toneladas de alimentos. Este volumen alcanzaría para alimentar por un día a toda la población junta de Costa Rica, Belice y El Salvador o de Copenhague, Berlín, Madrid, Roma, Atenas o Budapest.

La proporción de alimentos que llegan a la ZMCM para sostener a su ciudad central y a su zona conurbada, de ninguna manera resulta exagerada y sólo refleja las dimensiones de consumo de la población capitali-

MAPA 1
 FLUJO DE MAIZ HACIA LA ZONA METROPOLITANA DE LA CIUDAD DE MÉXICO, 1993



MAPA 2
 FLUJO DE TRIGO HACIA LA ZONA METROPOLITANA DE LA CIUDAD DE MÉXICO, 1993



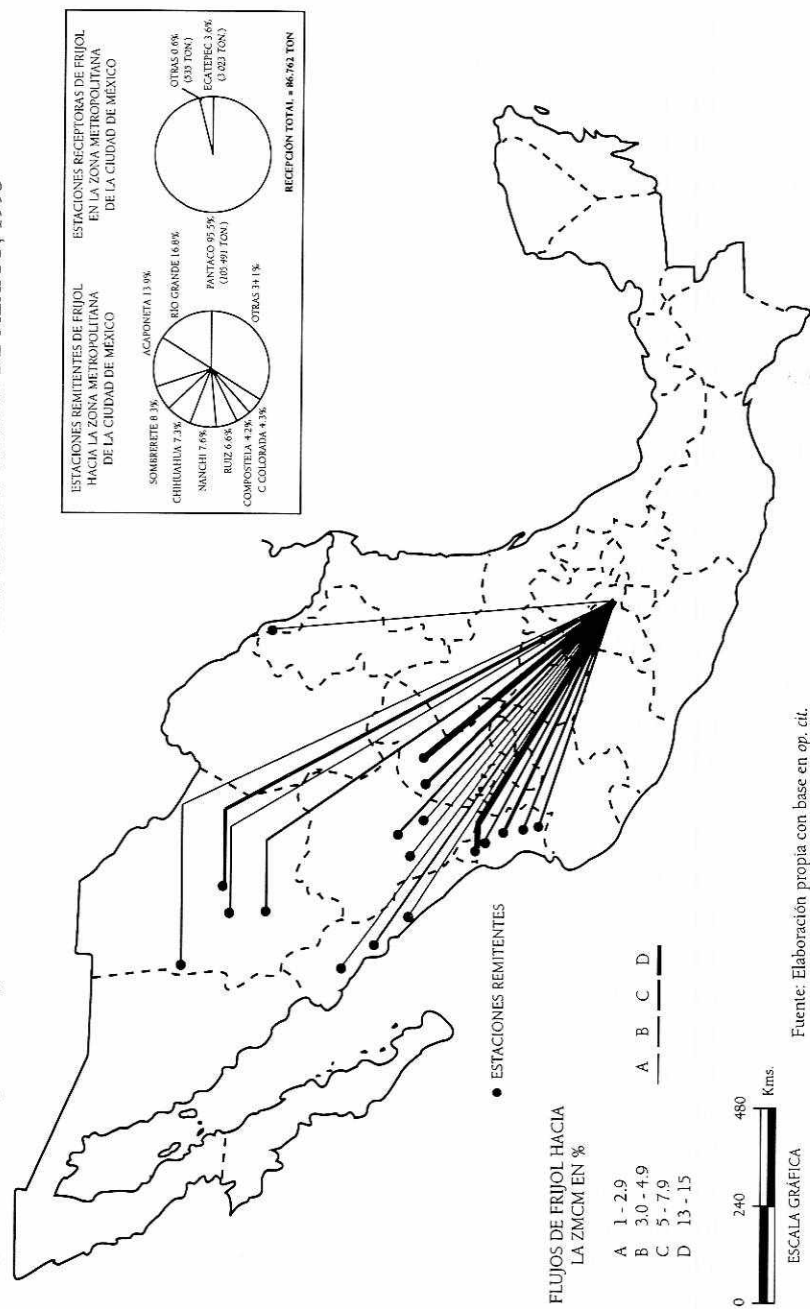
na. Sin embargo, tal proporción (aproximadamente la tercera parte del consumo nacional) se encuentra a contralógica con una distribución regionalmente equilibrada de los alimentos en el país; más bien esta capacidad metropolitana expresa la magnitud de la concentración demográfica, combinada con el nivel de compra promedio de su población, que extrae los productos agrícolas de sus regiones y pone en movimiento hacia el centro la mayoría de los agentes comerciales. Paralelamente genera otros efectos, sólo explicados por la lógica del mercado, debido al elevado porcentaje de alimentos (13% con respecto al ingreso diario global) que desde la CEDA se reexpiden hacia otras ciudades del interior.

Parece evidente que con la construcción de la CEDA fuera del centro de la ciudad, se obtuvieron beneficios notorios en funcionalidad, sistema de precios, acceso vehicular y peatonal, descongestionamiento urbano, entre otros, con respecto al viejo mercado de La Merced. Pero a la larga está presentando otro tipo de problemas colaterales al entorno urbano, como son la generación cotidiana de 1,800 toneladas de basura que no absorbe totalmente su planta de tratamiento o bien la emisión de gases contaminantes emitidos por más de 50,000 unidades de transporte que llegan a descargar mercancías. Además, ya está invadiendo casi toda el área adyacente con la construcción de nuevas bodegas que utilizan los mayoristas.

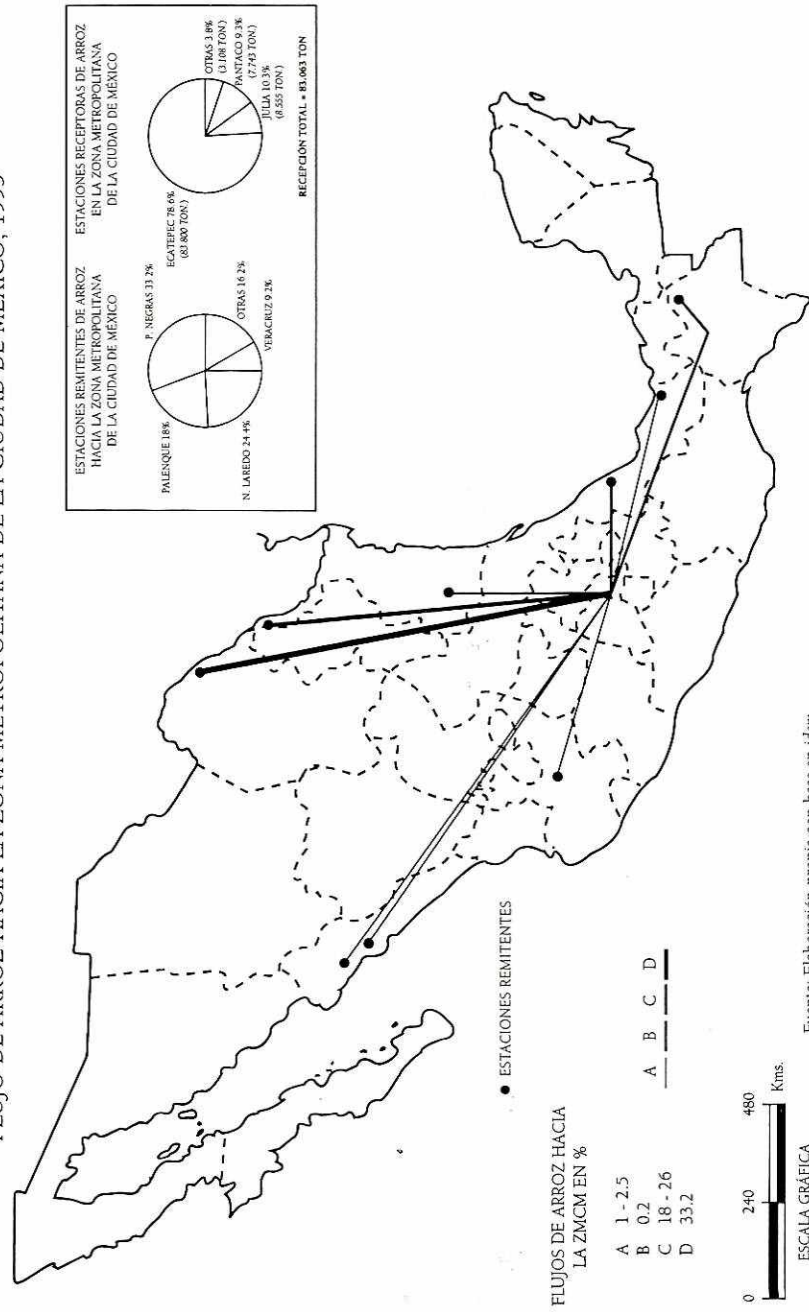
El problema por saturación en el perímetro de la CEDA Iztapalapa supera ya la capacidad de manejo de los propios comerciantes, tanto que las anteriores retenciones presentadas ante su traslado de La Merced al nuevo mercado mayorista han desaparecido y a partir de ello surgió la propuesta para la construcción de nuevas centrales de carga situadas en distintos puntos al noreste de la ciudad.

La CEDA es el centro de la red que abastece la zona metropolitana; está conformada por centros de acopio, almacenamiento, distribución, exhibición y venta de toda clase de alimentos entre los que sobresalen frutas, hortalizas, legumbres y víveres en general. Cuenta con avanzados sistemas de información sobre producción, precios, mercado y especialización productiva de las regiones por ciclo que facilitan el manejo a los mayoristas; además, conecta a estos últimos con medios mayoristas y de menudeo

MAPA 3
 FLUJO DE FRIJOL HACIA LA ZONA METROPOLITANA DE LA CIUDAD DE MÉXICO, 1993



MAPA 4
 FLUJO DE ARROZ HACIA LA ZONA METROPOLITANA DE LA CIUDAD DE MÉXICO, 1993



que a su vez se encargan de llevar los alimentos a la mesa del consumidor capitalino.

La CEDA se compone de cuatro grandes conjuntos: a) bodegas para almacenamiento, exposición y venta de productos hortofrutícolas y abarrotés; b) crujías para la comercialización mayorista; c) servicios complementarios integrados por andenes para subasta y mercado de productores, almacenes y frigoríficos centrales y d) instalaciones administrativas y de seguridad, estacionamientos, circulación y vías de reserva.

La CEDA esta controlada por el Gobierno del Distrito Federal, cuenta con una organización interna independiente, aunque mantiene cierta relación administrativa con las autoridades capitalinas correspondientes. A diferencia de la CEDA, que mantiene un radio de influencia en toda la zona metropolitana y aun en otras ciudades, la Central de Ecatepec distribuye alimentos principalmente hacia los municipios de Acolman, Atenco, Coacalco, Tecámac; en menor medida también abastece a algunos comercios de los municipios de Chiautla, Chiconcuac, Jaltenco, Melchor Ocampo, Nextlalpan, Otumba, San Martín de las Pirámides, Teotihuacan, Texcoco, Teoloyucan y Tlalnepantla.

En 1994, también en el norte de la ciudad comenzó a operar la Central de Abasto de Tultitlán. Este mercado mayorista presenta la variante de que es una de las primeras concesiones a la iniciativa privada para su construcción y operación en el marco de la modernización comercial. A sólo siete meses de apertura, funcionaban ya 150 bodegas (70% de la primera etapa) y 48 locales comerciales.

Su localización obedece por una parte a necesidades de integración con establecimientos detallistas en municipios que en la actualidad presentan un fuerte proceso de conurbación y crecimiento demográfico como Coacalco, Tultitlán, Tultepec, Cuautitlán, Atizapán de Zaragoza y Naucalpan, entre otros. Se estima que en el año 2000 podrá tener una cobertura cercana a diez millones de habitantes.

De igual forma, la ubicación responde a la necesidad de lograr una mejor integración para los flujos de productos hortofrutícolas del norte, el centro occidente y el Bajío, puesto que presenta mayor accesibilidad respecto a las centrales de Iztapalapa y Ecatepec; esto supone ventajas en

la reducción de percederos y en el costo de transporte; en este contexto se construye actualmente el eje interurbano Atizapán-Texcoco que unirá los flujos del transporte de la entrada de la carretera de Querétaro, en tan sólo diez minutos hasta Tultitlán y en 20 hasta Texcoco.

No obstante la incidencia de las centrales de Ecatepec y Tultitlán, los espacios comerciales del norte de la ciudad se encuentran hoy en día fuertemente dominados por la CEDA, pues la mayoría de los detallistas de dicha zona prefieren acudir a Iztapalapa por presentar ventajas en precios y variedad de productos.

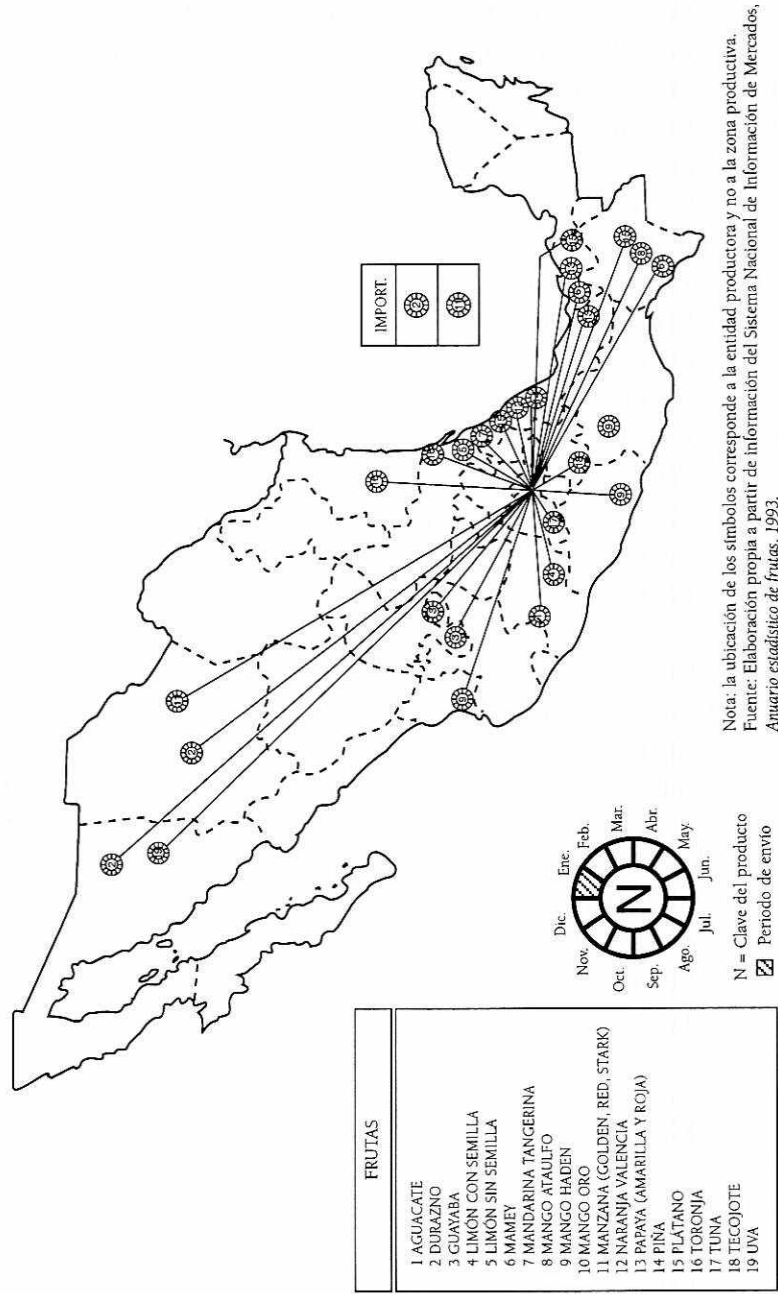
Esto se explica porque en la CEDA se han consolidado los principales intermediarios tanto regionales como metropolitanos y porque en este mercado se sigue desarrollando un alto grado de operaciones comerciales centralizadas. Las centrales de Ecatepec y Tultitlán ejercen, en todo caso, una función complementaria en la captación y la distribución de alimentos; sin embargo, esto no evita que en un futuro se pueda desarrollar mayor competencia por los espacios emergentes del consumo de la ciudad.

Cabe señalar que tanto la creación de los mercados mayoristas como los centros de acopio y la mayor parte de la infraestructura comercial urbana no sólo respondieron al aumento del consumo urbano de alimentos y a la necesidad de nuevos subcentros alternativos de mercado, como consecuencia de la expansión de la ZMCM, sino también al carácter regulador del Estado en el mercado de alimentos y a la política social de subsidios a la alimentación que, sin duda, sentaron las bases para consolidar un sistema de abasto en el que se crearon diversas instituciones para cumplir una función social de apoyo a la alimentación de grupos urbanos y, en el campo, para facilitar la distribución de la producción agropecuaria.

DISTRIBUCIÓN INTERNA DE ALIMENTOS EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Entre la fase de mayoreo y menudeo existe un alto grado de intermediación que genera desventajas las cuales no sólo afectan al productor, sino también al consumidor.

MAPA 5
 PROCEDENCIA DE FRUTAS, POR TEMPORADA, QUE INGRESAN A LAS CENTRALES DE ABASTO DE IZTAPALAPA Y ECATEPEC, 1993



El subsistema tradicional de abasto en la ZMCM está conformado por diversos tipos de mercados públicos y tiendas de barrio de donde surte su despensa la población de bajos ingresos; su forma de operar está condicionada a los hábitos de compra de su clientela. Las compras a través de este conducto se realizan diariamente debido al escaso monto y a la irregularidad del ingreso de las familias que ahí se surten. Los establecimientos más concurridos son los mercados públicos, donde la población pobre adquiere 48% de su consumo diario de frutas y hortalizas; 61% de carnes y derivados; 81% del pescado; casi la mitad de huevo y grasas; una tercera parte de leche y derivados lácteos y 65% de granos y legumbres. Los establecimientos especializados abastecen sólo pan, tortillas y carne.

A pesar de que el comercio tradicional se orienta hacia los estratos socioeconómicos más bajos y tiende a declinar, su impacto en la zona metropolitana es significativo. Actualmente representa 36.9% de la venta total de productos alimenticios en la ZMCM; el mercado público participa con 22.5%, mientras que la tienda de barrio absorbe 14.4%.

Este conducto cumple funciones indispensables para muchas familias en el abasto diario; mientras que el mercado público es uno de los canales más importantes en la compra de perecederos y despensa, las ventas de la tienda de barrio se concentran en el expendio y en la venta de artículos de compra rápida; este medio satisface 63.6% de los faltantes ocasionales y 46.3% del consumo de leche, pan, huevo y refrescos; mientras que el mercado público abastece 34.8% de las necesidades metropolitanas globales de frutas y verduras, casi 30% de la carne y más de 25% de la despensa.

A pesar de su disminución real en el abasto global de la ZMCM, el comercio tradicional siempre cumplirá una función básica en las necesidades diarias de dicha zona. El comercio moderno de los grandes supermercados podría absorber la totalidad de los consumidores, ya que las preferencias de la clientela también están determinadas por la distancia a que se encuentra el lugar de venta. En barrios marginados y suburbanos, donde la población no cuenta con un medio individual de transporte, el acceso a este tipo de tiendas resulta restringido, y por lo tanto, un

solo canal nunca podrá cubrir toda el área. Esto provoca que en la distribución de alimentos en México existan mercados segmentados debido a factores asociados de ingreso y hábitos de compra.

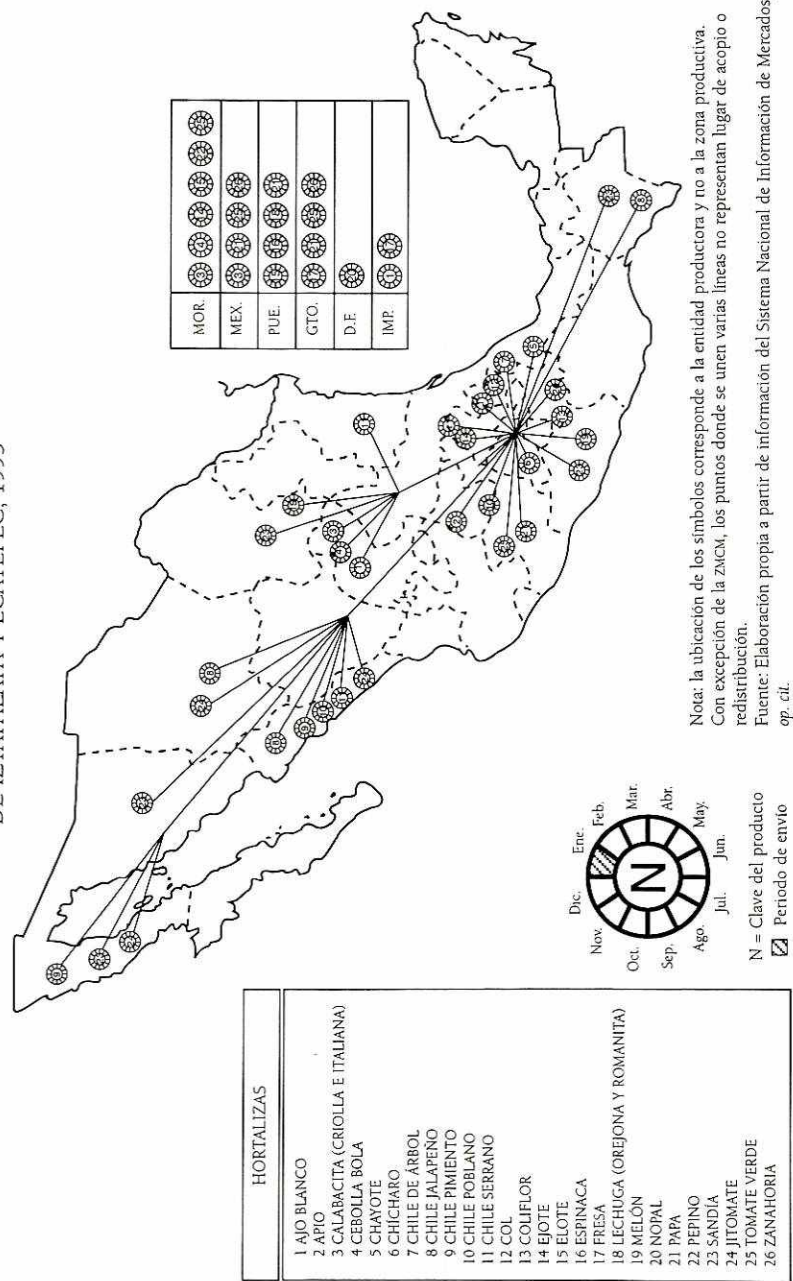
Las familias pobres concurren a una distancia de compra no mayor de diez cuadras, donde, por regla general, existe un conjunto de pequeños comercios tradicionales capaces de garantizarles la mayor parte de sus alimentos. Ello representa varias ventajas para estas familias; en primer lugar permite hacer la compra a pie, el ahorro en transporte y tiempo cuando dicha compra se realiza cotidianamente, dado que lo reducido de su salario no les permite hacer compras voluminosas; la elección está determinada por el tiempo aun cuando ello les impide acudir a tiendas con mejores precios.

Evidentemente los precios son más altos en las pequeñas tiendas, pues registran un margen de ganancia promedio de 15% más que en otro tipo de servicios. A pesar de ello, el costo de la canasta básica no varía sensiblemente de una zona a otra aunque cambia según el producto; el ahorro que significaría comprar a precios más bajos en supermercados, es contrarrestado por el gasto en transporte y en tiempo empleado para movilizarse. Esta es una razón por la cual, en los municipios conurbados al Distrito Federal, el comercio tradicional se expande más que el comercio moderno (representado por supermercados y tiendas de autoservicio).

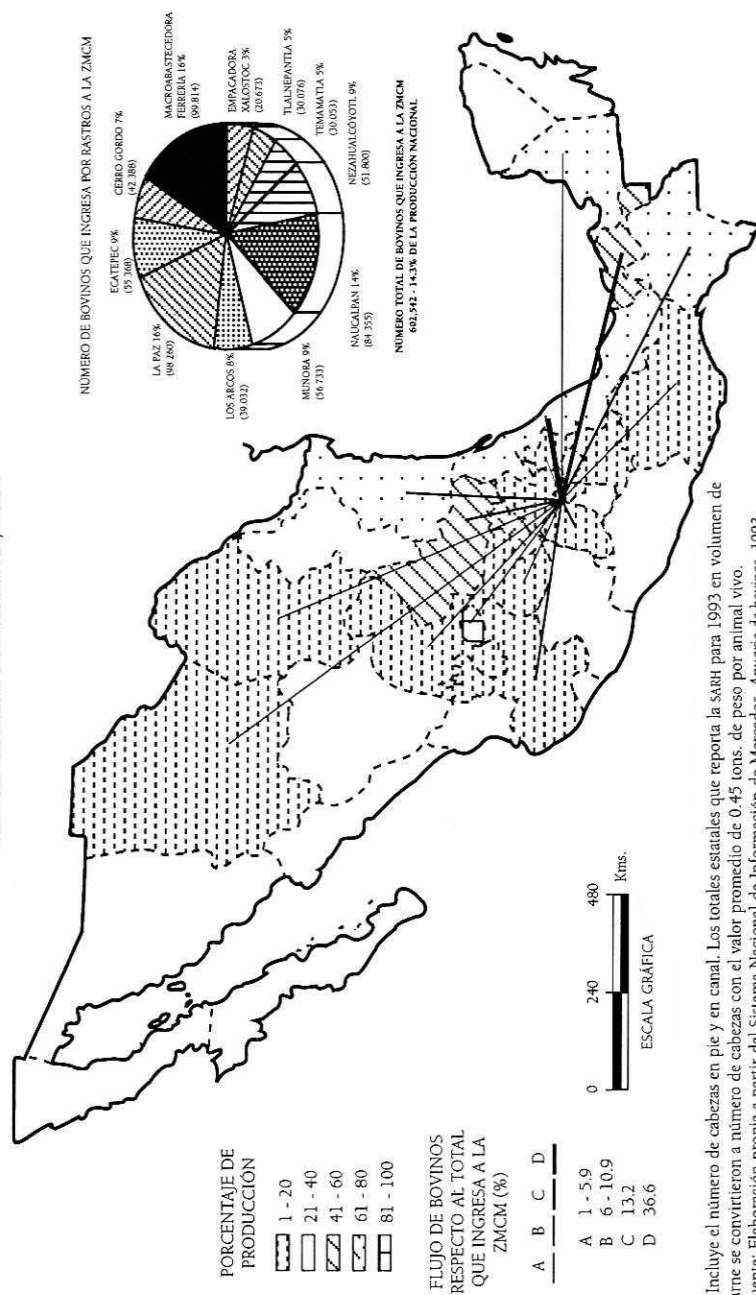
EL SISTEMA MODERNO DE DISTRIBUCIÓN

Existe otro subsistema de distribución minorista en la ZMCM formado por tiendas de autoservicio y supermercados que generalmente se identifican como el sector comercial moderno. Aunque no tienen sistemas formales que discriminen consumidores según su nivel de ingreso, por lo general atienden a la población metropolitana de ingresos medios y altos, la cual dispone de automóvil y tiene capacidad para almacenar cantidades importantes de alimentos que les permite realizar compras de fines de semana, o por lo menos no compran diariamente todo lo que consumen. Debido a los altos volúmenes de mercancías que se manejan a través de este canal, los establecimientos que lo conforman consiguen establecer eco-

MAPA 6
 PROCEDENCIA DE HORTALIZAS, POR TEMPORADA, QUE INGRESAN A LAS CENTRALES DE ABASTO DE IZTAPALAPA Y ECATEPEC, 1993



MAPA 7
 FLUJO DE BOVINOS* QUE INGRESAN A LOS RASTROS DE LA ZONA METROPOLITANA
 DE LA CIUDAD DE MÉXICO, 1993



* Incluye el número de cabezas en pie y en canal. Los totales estatales que reporta la SABI para 1993 en volumen de carne se convirtieron a número de cabezas con el valor promedio de 0.45 tons. de peso por animal vivo.
 Fuente: Elaboración propia a partir del Sistema Nacional de Información de Mercados, Anuario de bovinos, 1993 y SABI, Compendio estadístico de la producción pecuaria 1989-1993.

nomías de escala, al igual que competir ventajosamente en precios y condiciones de venta, sobre todo cuando se encuentran cerca de unidades habitacionales recientes cuya población cautiva depende de supermercados que expenden productos de preparación rápida.

El mayor porcentaje de estas tiendas es de carácter privado y están ubicadas a lo largo de las principales avenidas para captar el máximo número de clientes; otra modalidad es que se integren a grandes concentraciones comerciales ubicadas en zonas con alta densidad demográfica y estabilidad en el ingreso. Este sistema de distribución se ha venido extendiendo hacia zonas más periféricas en la metrópoli.

La aparición del comercio moderno es relativamente reciente en nuestro país. Al finalizar la Segunda Guerra Mundial se establece Sumesa en la Ciudad de México y a partir de aquí empieza a proliferar, aunque lentamente, este sistema. Hacia 1985 ya existían en la Ciudad de México 110 autoservicios privados (sin contar las tiendas de conveniencia y los pequeños autoservicios independientes); entre los establecimientos integrados en cadenas comerciales destacan Aurrerá, Gigante y Comercial Mexicana; Auchan y Carrefour son más recientes, pero han crecido a gran velocidad.

El cuadro se complementa con 147 autoservicios privados que no pertenecen a cadenas privadas o públicas. Esta nomenclatura ha cambiado más recientemente no sólo porque el supermercado se ha consolidado como modalidad de distribución de menudeo, sino también por efecto de las fusiones comerciales con empresas norteamericanas y de la propia dinámica de la competencia que provoca la desaparición de viejas firmas.

Los comercios modernos asentados en el área metropolitana son empresas con gran intensidad de capital que utilizan el autoservicio y la integración vertical como método para vender a gran escala; sus radios de influencia abarcan más de dos kilómetros, pero en algunos casos, sobre todo donde se ha aplicado el concepto de plaza comercial, la capacidad de atracción supera este radio, al que se incorporan consumidores de delegaciones que no cuentan con el servicio.

El comercio moderno representa 45% de las ventas totales al menudeo en el área metropolitana aunque se estima que en la Ciudad de Mé-

xico abarca ya cerca de 70%. Sin embargo, tal porcentaje varía por estrato social; mientras los estratos de ingresos más altos realizan 68% de sus compras alimentarias por este conducto, los de estratos más bajos sólo participan con 12%.

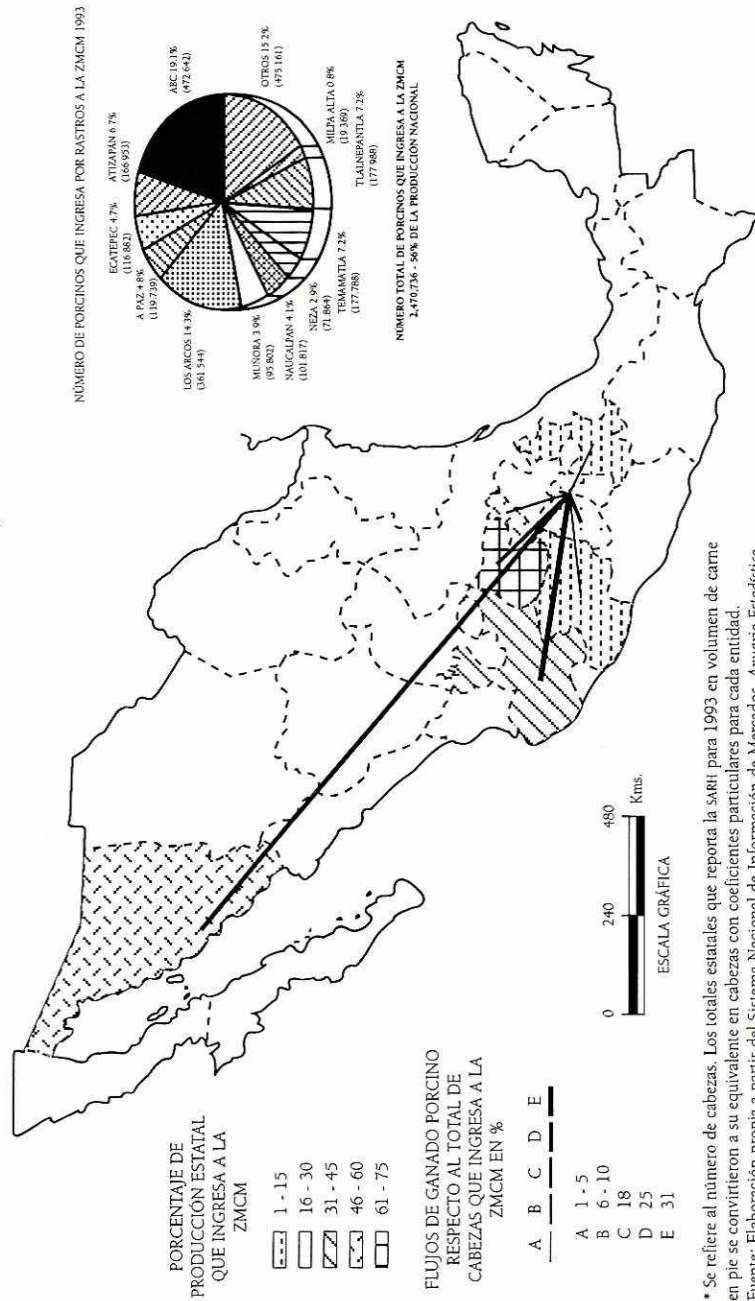
De cualquier manera, los niveles de compra del subsistema moderno varían por tipo de producto. El consumidor metropolitano compra en supermercados la mayor parte de los productos procesados como carnes frías (67.8%) y artículos de despensa en general (59.9%). Al contrario, presentan menor preferencia por productos frescos como frutas y verduras (35.6%) y por los faltantes ocasionales (24.1%) cuya compra realizan en mercados públicos, misceláneas y establecimientos especializados. De cualquier manera, la concentración de la población demandante del autoservicio tiende a presentar una gran heterogeneidad en el entorno metropolitano. Es igualmente posible encontrar una gran proporción de familias que concurren al autoservicio privado en municipios conurbados que en delegaciones políticas tradicionalmente consideradas de ingresos altos.

La ZMCM resulta, con mucho, la de mayor dinamismo en ese nuevo esquema de distribución a escala nacional: en ella se concentra 26% de los megamercados; 20% de los hipermercados; 15% de los supermercados; 55% de las bodegas y 17% de las tiendas de conveniencia. Esta dinámica de crecimiento se ha incrementado sobre todo en los últimos diez años.

Las bodegas registran el mayor dinamismo (82%), seguidas por las tiendas de conveniencia (40.3%), los megamercados (24.4%), y finalmente los hipermercados (11% y 10%), respectivamente.

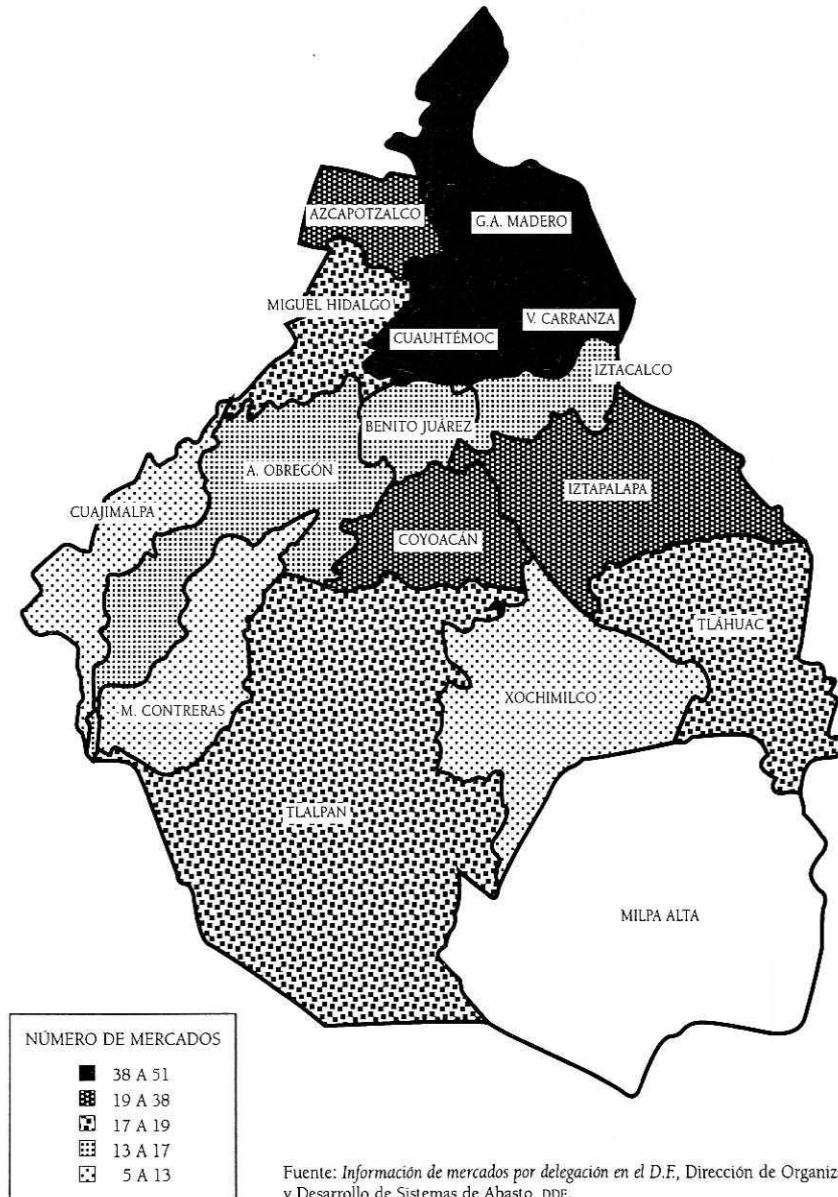
No obstante, las bodegas y las tiendas de conveniencia son dos formatos que durante el periodo señalado presentaron las mayores oscilaciones, en cuanto al crecimiento en el número de estos establecimientos (cero en 1985, 6% en 1989, 11% en 1993 y 4% en 1995, para el caso de las bodegas; y de cero en 1985, 17% en 1987, 18% en 1990 y 21% en 1995, para las tiendas de conveniencia). Ello contrasta con otros años en que tuvieron crecimientos muy altos que superaron el 100% (bodegas en 1987, 1990 y 1992; y tiendas de conveniencia en 1988).

MAPA 8
 FLUJO DE GANADO PORCINO* QUE INGRESA A LOS RASTROS DE LA ZONA METROPOLITANA DE LA CIUDAD DE MÉXICO, 1993



* Se refiere al número de cabezas. Los totales estatales que reporta la SARN para 1993 en volumen de carne en pie se convirtieron a su equivalente en cabezas con coeficientes particulares para cada entidad.
 Fuente: Elaboración propia a partir del Sistema Nacional de Información de Mercados, Anuario Estadístico de productos pecuarios, 1993 y SARN, Compendio estadístico de la producción pecuaria 1989-1993.

MAPA 9
DISTRIBUCIÓN DE MERCADOS PÚBLICOS EN EL DISTRITO FEDERAL



Entre las bodegas más importantes se ubica Aurrerá, que cuenta con 43% del total de establecimientos de este formato, seguida por Gigante con 27%, Comercial Mexicana con 19%, y finalmente Sixpack (en Tamaulipas, San Luis Potosí y Veracruz). Respecto a las tiendas de conveniencia, éstas presentan el número más alto; suman un total de 861, y está conformado por tres empresas comerciales entre las que sobresale Oxxo con 72% de estos establecimientos, seguido por 7-Eleven (en Nuevo León, Tamaulipas y ZMCM), con 23% y finalmente 12+12 Serviplus (en la ZMCM y San Luis Potosí), con el restante 5%.

Por otra parte, los hipermercados y los supermercados, sin alcanzar crecimientos muy altos, de 1986 a la fecha son los más constantes y el margen de sus oscilaciones es muy corto. Los niveles más bajos de crecimiento se dieron en los hipermercados en 1989, 1990 y 1993 con 7%, en 1994, 6% y en 1995, 1%; mientras que en los supermercados fueron 4% en 1985 y 1995, 5% en 1993, y 7% en 1987 y 1994. Por otro lado, los años de mayor crecimiento para los hipermercados son 1987 y 1992, cuando alcanzaron 23% y 20%, respectivamente; mientras que los supermercados tuvieron sus mejores años en 1986, 1991 y 1992, cuando su crecimiento llegó a 15%, 21% y 14%, respectivamente.

En la actualidad, los hipermercados en conjunto suman 404 establecimientos, entre los cuales sobresale Gigante con cerca de 38% del total, seguido por Comercial Mexicana con 22% y Casa Ley con 18%, mientras que el restante 22% se lo reparten Soriana y Aurrerá. Por otra parte, los supermercados suman 431 establecimientos en todo el país controlados por 44 empresas comerciales, en donde sobresalen Calimax (de gran presencia en el noroeste: Baja California y Sonora) con 9%, Suprama, 8%, Comercial V.H. (en Sonora y Sinaloa), 7%, y Chedraui con 6% del total.

Finalmente, respecto a los megamercados, éstos comienzan a aparecer a fines de la década de los ochenta; entre 1989 y 1993 su crecimiento porcentual promedio fue de 12%, contrastando claramente con 1994 y 1995, años en que se alcanzaron 107% y 77% respectivamente. Actualmente este tipo de establecimientos suman en todo el país un total de 23; corresponde a Wal Mart cerca de 83%, y el restante 17% a Kmart.

En el ámbito intrametropolitano, si bien las delegaciones centrales continúan registrando el mayor porcentaje de las tiendas de la globalización, lo cierto es que existe una gran pulverización de este tipo de establecimientos, de tal manera que, considerando los altos volúmenes de venta que registran y la significativa captación de clientes, prácticamente no existe zona urbana donde el capital comercial de la apertura no mantenga ya una presencia significativa.

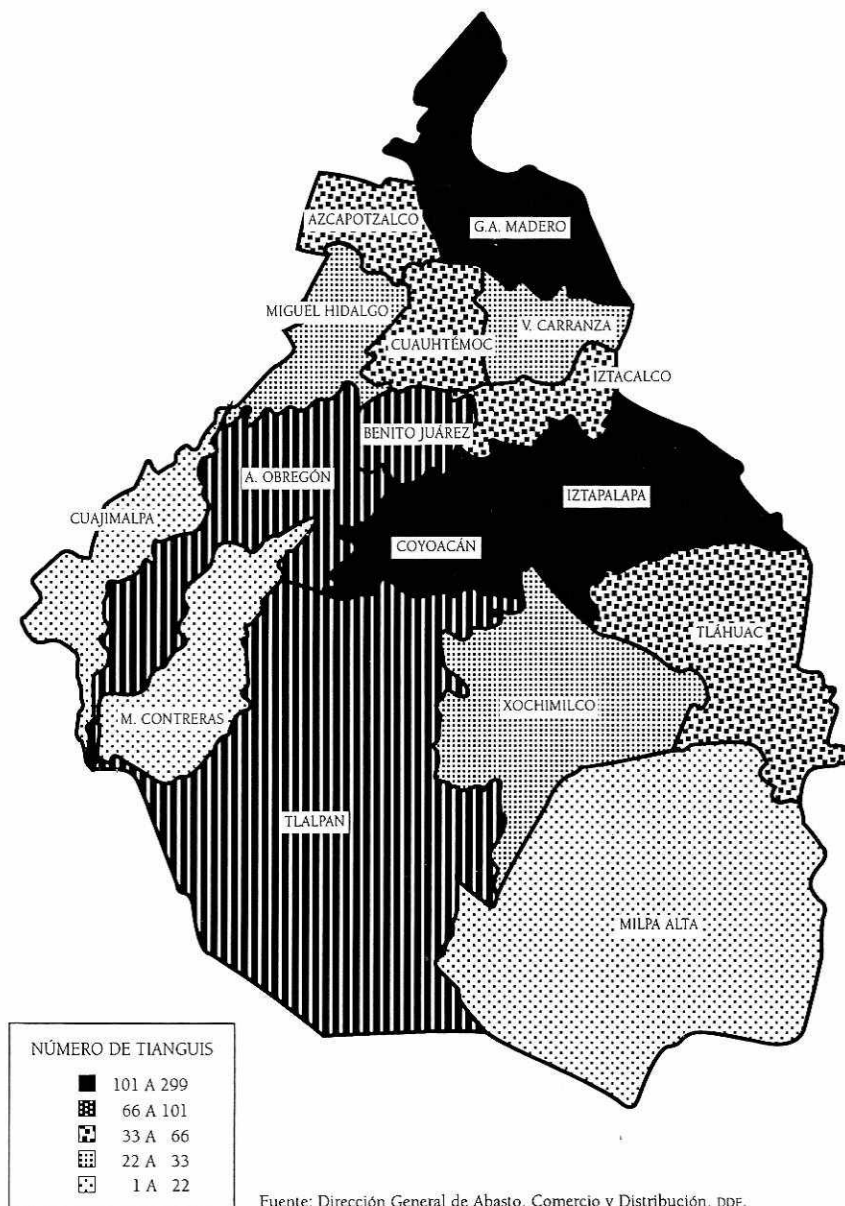
En todo caso, un rasgo nuevo de la expansión y la consecuente reconfiguración del sistema de abasto intrametropolitano es que incorpora municipios conurbados del Estado de México que antes no estaban integrados al entorno comercial de la capital o mantenían lazos muy débiles. Sin embargo, esto obedece a dos tendencias: el desplazamiento de la población de ingresos medios, altos y muy altos hacia esas reservas territoriales y a la necesidad, sobre todo de los hipermercados, de buscar economías de escala espacial a partir de las cuales captar el mayor número de consumidores y ganar la competencia en este sistema intraurbano de abasto de la globalización.

De esta manera, de continuar las tendencias actuales, el sistema de abasto intrametropolitano será dominado por esta nueva figura del abasto, lo que introducirá modificaciones territoriales en el esquema a las estrategias de implantación que sigue y al perfil de clientes que capta y fomenta.

Independientemente de las relaciones que mantienen los establecimientos comerciales con la CEDA, la red de distribución de alimentos en la ZMCM está formada por distintos espacios de venta que satisfacen en diversas escalas las necesidades del consumidor. Una clasificación más pormenorizada para el Distrito Federal presenta las características siguientes:

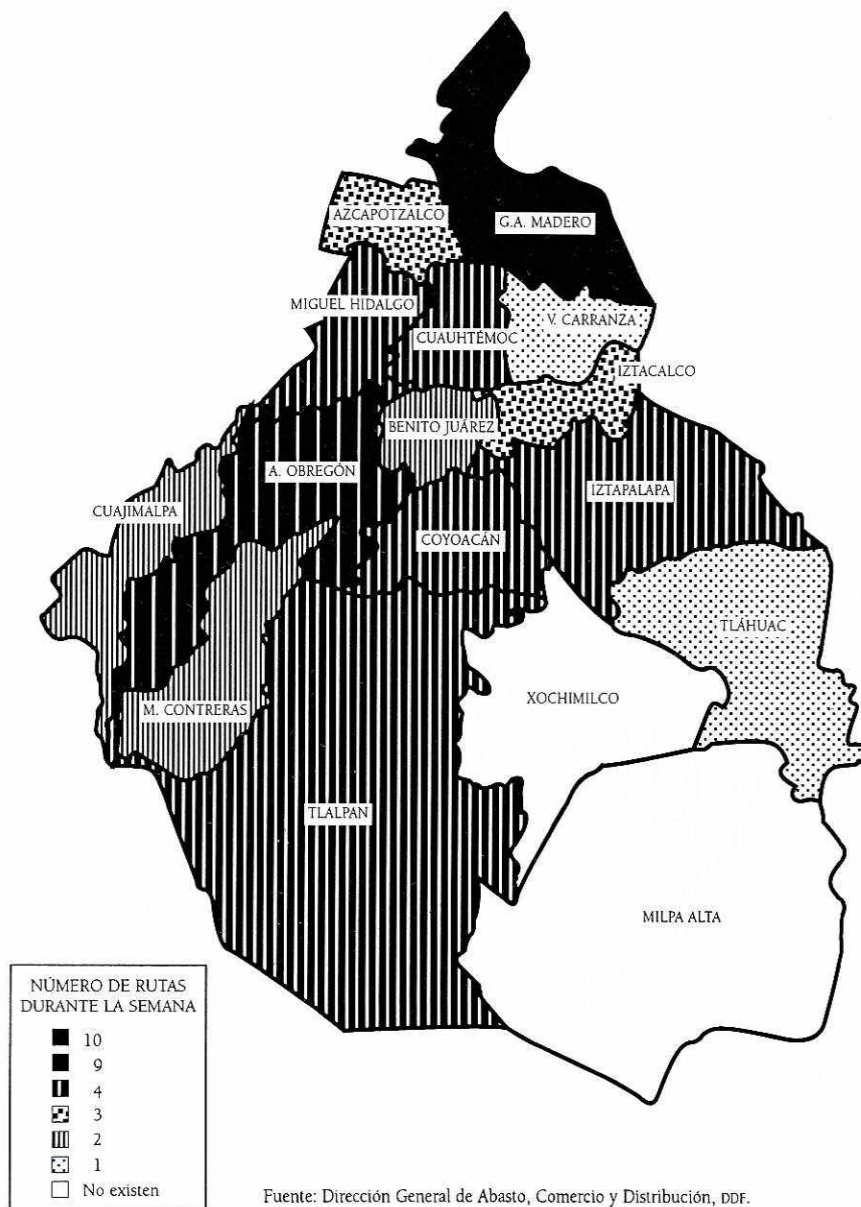
1) *Mercados públicos*. Son pequeños puestos operados por locatarios que muchas veces son dueños de ellos; resultan especialmente importantes en la venta de productos hortofrutícolas; carnes (res, cerdo y pollo); pescados; granos y semillas; abarrotos; embutidos y lácteos. Actualmente existen en la Ciudad de México 318 establecimientos de este tipo con 68,494 locatarios. El mayor número de estos expendios se localizan en las delegaciones Gustavo A. Madero, Cuauhtémoc y Venustiano Carran-

MAPA 10
DISTRIBUCIÓN DE TIANGUIS EN EL DISTRITO FEDERAL

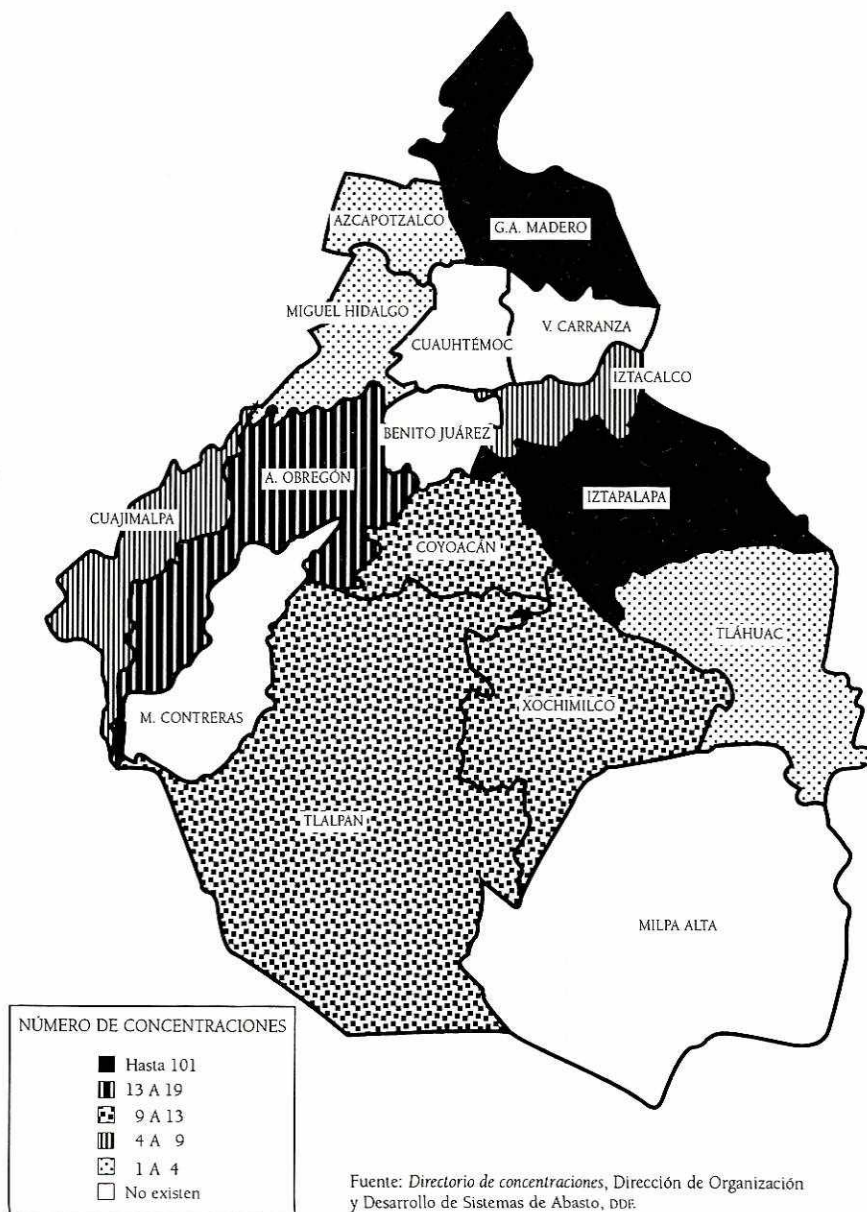


MAPA 11

DISTRIBUCIÓN DE LOS MERCADOS SOBRE RUEDAS EN EL DISTRITO FEDERAL



MAPA 12
DISTRIBUCIÓN DE CONCENTRACIONES EN EL DISTRITO FEDERAL



za, coincidentemente las más cercanas a la parte antigua de la ciudad, por lo cual cuentan con una clientela cautiva de ingresos medios y estables.

2) *Mercados fijos*. También se les da el nombre de concentraciones y a diferencia de los mercados públicos presentan una estructura menos compleja; generalmente están hechos de lámina de asbesto, cartón u otros materiales flexibles. Se ubican principalmente en asentamientos recientes sin ordenamiento definido y carecen de servicios públicos. Actualmente existen 156 establecimientos de este tipo en el Distrito Federal, con 12,412 locatarios. Los productos que expenden corresponden en su mayoría al rubro hortofrutícola, y en menor medida a carnes, pescado, embutidos y lácteos debido a que prácticamente no disponen de sistema de refrigeración. Un alto porcentaje de este tipo de expendios se localiza en las zonas con mayor expansión demográfica reciente como es la delegación Iztapalapa, que cuenta con 90 de ellos, o bien en zonas de alta concentración inmobiliaria, por ejemplo la delegación Cuauhtémoc, que ya no cuenta con espacio para edificar estructuras rígidas como mercados públicos y supermercados.

3) *Mercados móviles*. Es el canal de distribución más dinámico en cuanto a número y ritmo de expansión a través de rutas itinerantes. Se clasifican en dos tipos: tianguis y mercados sobre ruedas, pero los primeros llevan la delantera abrumadoramente. Este tipo de expendios surgió como una alternativa de abasto popular ante la imposibilidad para dotar la infraestructura comercial del tipo de mercado fijo al ritmo de la demanda en el Distrito Federal; actualmente se han extendido ya prácticamente a todos los municipios conurbados y representan un conducto práctico de abasto para la población de casi todos los niveles de ingreso, sustituyendo el "día de plaza" de los pueblos más viejos que han quedado conurbados. Actualmente operan en el Distrito Federal 198 tianguis y sólo 15 mercados sobre ruedas. El mayor número de tianguis se concentra en las delegaciones de Iztapalapa, Gustavo A. Madero, Tlalpan y Álvaro Obregón; mientras que más de 50% de los mercados sobre ruedas se localizan en Álvaro Obregón. Las delegaciones menos atendidas por este canal son Magdalena Contreras, Cuajimalpa, Xochimilco e Iztacalco.

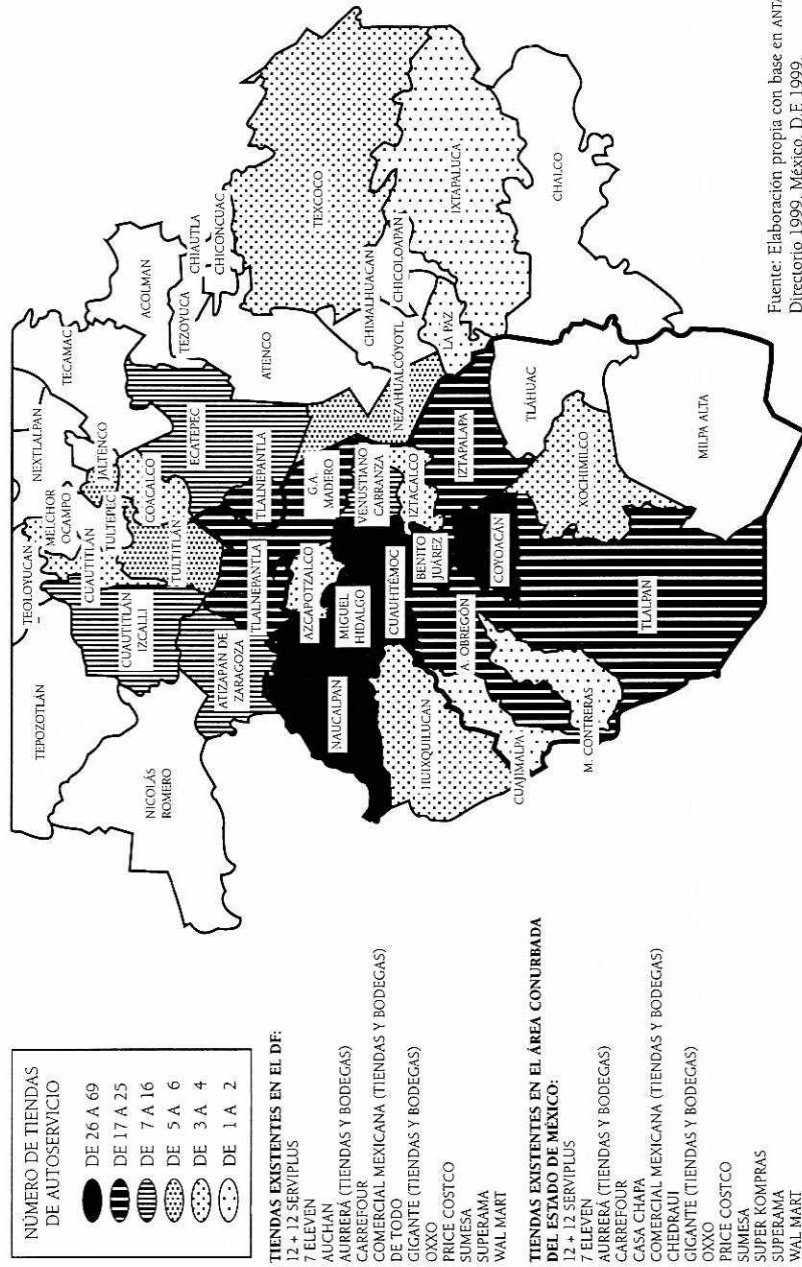
En conjunto, los mercados distribuyen 70% de los productos hortofrutícolas que pasan por la CEDA y sin duda son el principal canal de distribución de estos productos. Además, participan también de manera importante en la distribución de las carnes y los pescados consumidos en el DF.

4) *Tiendas departamentales*. La expansión generalizada de este tipo de expendio se empieza a dar a partir de la década de los sesenta en el Distrito Federal. Su operación se basa en el sistema estadounidense de tiendas de departamentos. De acuerdo con el tipo de propiedad se clasifican en públicos (estatales o sindicales) y privados. Por lo general venden todo tipo de productos hortofrutícolas y abarrotes, pero son especialmente importantes en la venta de alimentos industrializados, embutidos, productos lácteos, carnes y pescados. El mayor porcentaje de este tipo de establecimientos se ubica en las delegaciones Miguel Hidalgo, Benito Juárez, Coyoacán y Álvaro Obregón, aunque también es significativa su presencia en municipios conurbados que incluyen fraccionamientos residenciales como Huixquilucan y Naucalpan. Actualmente existen en el DF alrededor de 461 autoservicios de todos tamaños.

5) *Establecimientos especializados*. Sobresalen aquí las panaderías y tortillerías que producen prácticamente la totalidad de estos dos productos básicos, aunque se han estado redistribuyendo hacia el interior de los supermercados; también son importantes las carnicerías y pollerías que se encuentran diseminadas a lo largo de la ZMCM. Se calcula que el DF cuenta con 3,598 pollerías y carnicerías, 9,000 tortillerías y 1,200 panaderías.

6) *Pequeños comercios*. Son los pequeños negocios familiares que presentan una gran heterogeneidad en el tipo de establecimiento. Agrupa misceláneas que expenden productos con alta rotación y escaso volumen (refrescos embotellados, dulces, pan industrializado); también se ubican aquí los abarrotes en tienditas, que expenden un surtido más amplio de productos y cuentan con refrigeración. Se localizan fundamentalmente en zonas de ingresos medios y bajos y en algunos casos representan la única alternativa de abasto. A la fecha se calcula que existen alrededor de 15,000 abarrotes-misceláneas independientes, aunque su sobrevivencia como giro comercial no depende propiamente de la venta de alimentos sino de bebidas alcohólicas. &

MAPA 13
DISTRIBUCIÓN DE TIENDAS DE AUTOSERVICIO EN EL DISTRITO FEDERAL Y SU ÁREA METROPOLITANA



Fuente: Elaboración propia con base en ANTAAD, Directorio 1999, México, D.F. 1999.

Procedencia de los productos que consume la zona metropolitana de la Ciudad de México



EL PAPEL DE LOS INTERMEDIARIOS

Para abastecer una población que demanda 200 toneladas diarias de pescado y mariscos, 13,000 toneladas de frutas y legumbres, 3,000 toneladas de abarrotes, 2,600 cabezas de ganado bovino, 7,000 cerdos, 2,400 ovinos y más de 300,000 aves, es preciso poner en movimiento una gran cantidad de regiones que, de acuerdo con las condiciones generales que presenta el país, sólo el mayorista es capaz de cubrir; esto provoca altos grados de control en la medida en que el abasto presenta fases riesgosas.

En el caso de los productos perecederos, el abasto está sujeto a las dificultades de manejo y traslado que se presentan desde las fases de recolección y acopio. Estos factores son superados por los grandes mayoristas ante la expectativa de la ganancia y para ello utilizan diversas estrategias como financiamiento de cosechas o compras anticipadas, entre otras.

Además, en el sistema de abasto prácticamente no hay una regulación jurídica que garantice la veracidad de un trato porque existen renglones donde prácticamente opera sin dinero para la compra; esto desde luego presenta mayores ventajas para el mayorista de la CEDA, en tanto asume el carácter de comprador en un contexto de crédito forzado donde el productor y el proveedor asumen el riesgo, pero este papel se invierte cuando el mayorista debe vender su mercancía. El intermediario asume, pues, un papel importante no porque disminuya el precio de los productos –al

contrario, a través de etapas sucesivas de intermediación los encarece—, sino porque realiza el acopio en una multitud de puntos atomizados, localizados en regiones con poca accesibilidad. De cualquier manera, no todos los mayoristas de la cadena asumen los mismos riesgos, ni obtienen el mismo nivel de ganancia.

Los grandes mayoristas establecidos son quienes se benefician más del sistema comercial alimentario que opera hacia la ZMCM. En primer lugar porque o bien no concurren directamente a las regiones para hacer acopio de productos, ya que se abastecen a través de otros intermediarios; o son productores que utilizan la bodega como expendio aumentando con ello su ingreso, a pesar de que la gran mayoría de los bodegueros no obtienen ganancias de más de 15%. No participan en actividades promocionales ni ofrecen su mercancía para que esto no les represente mayores gastos; parten de la idea de que todo locatario que desee vender se verá obligado a concurrir a la CEDA y recorrer cada giro para obtener mejores precios. Este sistema viene cambiando con la puesta en marcha del Tratado de Libre Comercio, ya que están buscando, al menos los mayoristas de la CEDA Iztapalapa, integrar una cartera de proveedores más diversificados.

Sin embargo, los precios que ofrece cada mayorista varían poco; lo que realmente ofrecen más son calidades diversas donde cada medio mayorista elige y, dependiendo del nivel de exigencia de su clientela, la calidad del producto que demande y las condiciones de compra pactadas, puede obtener cierto margen adicional de ganancia al vender éste a detalle.

Los precios en la CEDA se determinan por la complementariedad entre la oferta y la demanda. Desde luego que en el caso de la CEDA esta ley adquiere una connotación “mágica”, porque en realidad los precios se cotizan casi a diario y a veces con una variación de horas. En tal determinación interviene la información que proporciona una serie de corredores, amén de los datos de siembra y la transmisión de “secretos” sobre las existencias en bodegas de cada mayorista. Pero son sólo los grandes mayoristas los que integran todos estos elementos y manejan volúmenes tales que les permiten especular a futuro con el precio.

Un mayorista puede manejarse con créditos hasta por más de 15 días forzando a sus proveedores, pero casi no proporciona crédito a sus clientes; sólo en algunos casos excepcionales otorga créditos que no exceden los tres días, salvo a cadenas de grandes autoservicios donde el margen puede llegar hasta un mes, pero el abasto a tiendas sólo ocurre en algunas épocas del año y con ciertos productos. Éstas más bien se abastecen de intermediarios que tienen contacto con productores o de los productores menores.

Otra fase riesgosa que asume el mayorista son las mermas que ocurren en todo el canal de distribución. El mayorista contrata a un precio determinado en parcela, pero en el trayecto a la CEDA, dependiendo del producto, sufre mermas significativas que se complican si éste no se vende el mismo día de ingreso porque a partir de entonces el mayorista baja el precio hasta conseguir la venta; es muy común que un mayorista haya perdido en bodega todo el acopio de jitomate porque la plaza "no tiene precio" o que un productor-bodeguero de chile serrano deje sin cosechar una amplia superficie debido a que sería más alto el pago de mano de obra por recolección que el precio existente en el mercado.

Las mermas en la recolección se estiman en un 10%; el acopio representa 5% y otro 5% por deficiencias en el empaque; en el transporte varía entre 3% y 5%, y del 3% al 10% en almacenamiento; por lo tanto el consumidor recibe sólo 39.3% del potencial productivo del campo y paga con ello las deficientes técnicas del sistema de abasto.

LAS REGIONES EN EL ABASTO DE LA CIUDAD DE MÉXICO Y SU ZONA METROPOLITANA

Los flujos más importantes de productos que ingresan a la CEDA provienen del sur del país. Entre las entidades más importantes que abastecen se encuentran Morelos y Veracruz, que aportan 50% del volumen; éste se complementa con Chiapas, Guerrero, México y Michoacán, los dos primeros aportan 75% del abasto total.

Los estados del norte y noroeste también son importantes abastecedores en algunos granos, pero su presencia se encuentra supeditada a los

precios, al costo del transporte y a las deficiencias de su infraestructura para el traslado adecuado de los productos. Sin embargo, en épocas en que escasea la producción del sur, la ciudad se abastece de zonas más alejadas, por ejemplo el jitomate y la uva de Baja California, la manzana de Chihuahua, el trigo de Sinaloa, la naranja de Nuevo León, el melón y la papaya de Guerrero, o el limón de Michoacán.

Existe una variabilidad relativa respecto a las formas en que la CEDA se relaciona con sus zonas de abastecimiento establecidas, a través del tipo de producto que maneja. Guanajuato, México y Puebla aportan alrededor de 70% de la producción nacional de zanahoria y alrededor de 90% del abasto al DF; Guanajuato tiene la mayor participación del mercado mayorista de la CEDA de febrero a junio; Puebla de julio a septiembre, y el Estado de México de octubre a enero. En Guanajuato y México es común la venta de parcelas sin cosechar, la comercialización de la producción propia y la venta a comisión. En Puebla solamente existe la venta de parcelas.

En el caso de las parcelas sin cosechar, los productores venden su parcela y los compradores absorben gastos de cosecha, transporte, lavado, selección y empaque. En el segundo caso, los propios productores comercializan su producto en las bodegas de la CEDA y otros centros de venta al mayoreo del país; en el tercer caso el producto se entrega a un bodeguero en el centro mayorista a quien le pagan 10% por la venta que realiza. La producción de zanahoria de Guanajuato y México también se destina a Guadalajara y Monterrey, además del DF, en tanto que Puebla también envía a Yucatán, Tabasco, Chiapas y Veracruz. El ingreso anual a la CEDA se estima en 52,000 toneladas que representan 35% de la producción nacional; 38% proviene de Guanajuato, 30% del Estado de México, 10% de Puebla y 6% de otras entidades menos importantes (Morelos, Querétaro, Veracruz, Hidalgo, Michoacán). De lo que llega al DF, 50% se canaliza directamente a zona de bodegas y 50% a subasta, donde se reexpide gran parte.

El intermediario predominante en la comercialización de mayoreo de zanahoria es el que, además de ser bodeguero es productor, pero principalmente acopiador, a quien también le venden otros productores o acopiadores por una comisión; ocho grandes mayoristas comercializan 74%

del volumen que ingresa a la CEDA, los cuales disponen de las diez bodegas más grandes. Los más representativos de esta fase son agentes que aunque también son productores, acopian la mayor parte de la zanahoria en zonas productoras y la comercializan en sus bodegas. La tasa de ganancia para mayoristas es, en noviembre, de 75% y en marzo, de 56%. Esto se encuentra determinado por la estacionalidad de la producción y el comportamiento variable de la demanda. De octubre a mayo las cotizaciones de precio son bajas por la abundancia de oferta proveniente de Guanajuato y México. Los precios altos ocurren de junio a septiembre, al declinar aquéllos y ser Puebla el oferente mayoritario.

Del total de zanahorias que ingresa a la CEDA, 22% egresa sin mezclar y 78% con frutas y otras hortalizas. Del porcentaje que sale sin mezclar, 84% se destina a mercados al detalle en el DF; mercados públicos 42%; mercados sobre ruedas y tiendas de autoservicio públicos y privados 10%. El 16% restante se reexpide al interior del país. La mayor parte de los canales adquieren el producto diariamente o cada tercer día; poco más de 70% de las tiendas de autoservicio venden más de 50 kg diarios, en tanto que el resto comercializa menos. En el traslado a la CEDA para la venta al detalle predomina el uso de vehículos de baja capacidad de carga. Los canales que venden el producto más caro son las tiendas de autoservicio y los mercados públicos, seguidos de los tianguis, mientras que el mercado sobre ruedas vende más barato. El mayor porcentaje se comercializa en los canales más caros porque los mercados públicos absorben el mayor margen de la producción.

La elevada concentración de los volúmenes comerciados de los principales hortofrutícolas, por parte de un reducido grupo de comerciantes de la CEDA, resulta sumamente relevante si se considera que representa el control sobre una parte considerable del abasto de alimentos a la principal concentración urbana, no sólo a nivel nacional, sino mundial.

Desde luego que el grado de concentración varía de acuerdo con el bien de que se trate, desde el menos concentrado, el jitomate, donde seis mayoristas controlan 27% de los volúmenes comerciados, hasta el caso del chile serrano, en que cuatro agentes se encargan de desplazar 90% de esa hortaliza.

Ahora bien, ¿qué es lo que ha hecho posible tal concentración de poder en un reducido grupo de agentes?, ¿cuáles han sido las relaciones y los mecanismos utilizados para crear y mantener tal situación?

Los mecanismos o conductos a través de los cuales transitan los productos hortofrutícolas desde el campo hasta el mercado mayorista de la CEDA, y que implican diversos tipos de relación entre los agentes participantes (productores, intermediarios, mayoristas, etcétera), varían en función del producto, de la zona de producción, y del tipo de productor y de comerciante mayorista, de las condiciones de la oferta (abundancia o escasez del producto, debido a su estacionalidad o a variantes climatológicas) y de la demanda prevaleciente en el mercado (interno y de exportación).

En función de todo lo anterior, un mismo mayorista puede cambiar sus mecanismos de abasto incluso a lo largo de un mismo ciclo de producción. La investigación directa realizada en las más importantes zonas y entidades abastecedoras de la CEDA de diez de los principales hortofrutícolas comerciados en ésta, permite resumir esquemáticamente los mecanismos más utilizados por los más relevantes mayoristas de cada producto para acopiar la mercancía (ver esquema en la página siguiente).

El maíz que consume la ZMCM proviene de casi todas las regiones del país; sin embargo, los flujos de trigo que se dirigen a ella, presentan un patrón altamente especializado de las entidades donde se genera el grano o de los puntos remitentes. La mayor densidad de estaciones emisoras se ubica en el noroeste del país en zonas agrícolas especializadas, altamente tecnificadas y con riego: Guamuchil, Huatabampo, Obregón; solamente Sonora y Sinaloa envían conjuntamente 41% del trigo que recibe la ZMCM.

Por otra parte, se ubican dos puntos de alta intensidad desde los cuales penetra el grano al país para luego trasladarse a la ZMCM: Veracruz y Nuevo Laredo, que aportan 34% y 16% del trigo enviado a la ZMCM, respectivamente.

En el caso del frijol, la ZMCM recibe el equivalente a 31% del volumen total que entra por ferrocarril, participan de manera significativa cuatro entidades productoras del grano: Nayarit envía 35%, Zacatecas 24%, Chihuahua 18% y Sinaloa 12%. En este grano se detectaron emisiones

ESQUEMA

PRODUCTO	ESTADO ABASTECEDOR	MECANISMOS DE ABASTO
PAPA ALPHA	Sinaloa y Sonora Michoacán	<ul style="list-style-type: none"> • Bodeguero-productor • Compra bodeguero a comprador • Relación directa entre bodeguero y productor
	Tlaxcala	<ul style="list-style-type: none"> • Bodeguero-productor • Relación directa entre bodeguero y productor
	Guanajuato	<ul style="list-style-type: none"> • Compra bodeguero a acaparador • Relación directa entre bodeguero y productor
	Puebla	<ul style="list-style-type: none"> • Relación directa entre productor y bodeguero • Compra bodeguero a acaparador
PLÁTANO	Chiapas	<ul style="list-style-type: none"> • Productor-bodeguero
	Tabasco	<ul style="list-style-type: none"> • Productor-bodeguero
	Veracruz	<ul style="list-style-type: none"> • Relación directa entre productor y bodeguero
CHILE SERRANO	Hidalgo	<ul style="list-style-type: none"> • Relación directa entre bodeguero y productor
	Tamaulipas	<ul style="list-style-type: none"> • Relación directa entre bodeguero y productor
	San Luis Potosí	<ul style="list-style-type: none"> • Relación directa entre bodeguero y productor
PAPAYA	Veracruz	<ul style="list-style-type: none"> • Relación directa entre bodeguero y productor • Bodeguero-productor
CEBOLLA	Morelos	<ul style="list-style-type: none"> • Bodeguero-productor
	Chihuahua	<ul style="list-style-type: none"> • Relación directa entre bodeguero y productor
	Guanajuato	<ul style="list-style-type: none"> • Relación directa entre bodeguero y productor • Bodeguero-productor
PIÑA	Veracruz	<ul style="list-style-type: none"> • Bodeguero-productor • Relación directa entre bodeguero y productor
JITOMATE	Sinaloa	<ul style="list-style-type: none"> • Bodeguero-productor
	Jalisco	<ul style="list-style-type: none"> • Bodeguero-productor • Relación directa entre bodeguero y productor
	San Luis Potosí	<ul style="list-style-type: none"> • Bodeguero-productor • Relación directa entre bodeguero y productor
	Baja California	<ul style="list-style-type: none"> • Bodeguero-productor • Relación directa entre bodeguero y productor
LIMÓN	Michoacán	<ul style="list-style-type: none"> • Compra bodeguero a acaparador • Relación directa entre bodeguero y productor
	Oaxaca	<ul style="list-style-type: none"> • Relación directa entre bodeguero y productor • Compra bodeguero a acaparador
NARANJA	Veracruz	<ul style="list-style-type: none"> • Compra bodeguero a corredor • Bodeguero-productor
AGUACATE	Michoacán	<ul style="list-style-type: none"> • Bodeguero-productor
		<ul style="list-style-type: none"> • Relación directa entre bodeguero-productor

reducidas por frontera solamente a través de Laredo, Tamaulipas, lo que significa que el mercado internacional en este caso tiene poca incidencia para el abasto hacia la ZMCM.

Cabe aclarar que, a pesar de no haberse registrado suministros significativos desde Veracruz, esta entidad representa en la actualidad una de las principales fuentes abastecedoras de frijol al mercado de la ZMCM, lo cual se explica porque los principales flujos provenientes de dicho estado se llevan a cabo por transporte carretero y tienen como puntos terminales las centrales mayoristas de Iztapalapa y Ecatepec; esto se explica a su vez porque el frijol carece de procesos elaborados de procesamiento y se comercializa directamente para su distribución al detalle. &

Acciones gubernamentales en apoyo a la alimentación



ESQUEMA DE LOS PROGRAMAS ALIMENTARIOS

Los subsidios a los precios de los alimentos constituyen un instrumento de distribución de beneficio, principalmente al medio urbano y más claramente a la Ciudad de México, que se ha aplicado con el fin de compensar el poder adquisitivo de los asalariados y mantener bajo control los costos laborales, pues se supone que estas medidas pueden mejorar la situación nutricional en tres aspectos:

- a) Aumenta el poder adquisitivo de los beneficiarios, porque pueden adquirir una mayor cantidad de alimentos con el mismo gasto.
- b) Pueden reducir los precios de los alimentos en relación con los de otros artículos, estimulando así la compra de más alimentos para los hogares.
- c) Pueden abaratar algunos alimentos en relación con otros y así estimular una mayor variación en la composición de la dieta.

Partiendo de la necesidad de satisfacer las demandas urgentes de la población pobre y además de lograr un control de salarios que permita la industrialización del país con base en los salarios bajos, en México se han venido desarrollando programas de acceso a la alimentación desde los años treinta, inicialmente sólo como asistencia indirecta, mediante políticas de precios. Este financiamiento se dio en un principio de manera generalizada, subsidiando el precio de ciertos alimentos (maíz y frijol)

para el consumo de la fuerza de trabajo urbana. Pero con el paso de los años, estas medidas se han modificado hasta llegar a una idea focalizadora de recursos.

Así, en materia de asistencia alimentaria nuestro país ha adoptado múltiples estrategias en busca de un desarrollo equitativo a lo largo de este siglo. Enseguida revisamos brevemente algunas de esas líneas de acción que el gobierno ha seguido desde los años treinta para garantizar un mínimo de consumo alimentario a la población mexicana.

A partir de 1938, el gobierno intentó fijar precios rurales oficiales (maíz, frijol, arroz) como condición para regular el mercado y evitar la especulación de precios con estos productos, dado que esta práctica y la del acaparamiento generalizado y, en muchos casos, la insuficiencia productiva provocaban dificultades para hacer llegar los productos a los mercados.

Durante los años cuarenta, el quehacer gubernamental en el terreno de la alimentación del conjunto de los mexicanos, cristalizó en la idea de canalizar también de manera directa un paquete de alimentos a ciertos sectores de la población con el fin de elevar sus condiciones de vida en las necesidades más urgentes; el programa Desayunos Escolares llevó a cabo fundamentalmente esa idea de servicio dada la enorme pobreza de la población, y con la perspectiva de que el desarrollo económico comienza por apoyar a los más rezagados.

En los años cincuenta se subsidió también la tortilla para el consumo de la Ciudad de México, subsidio que se extendería a todo el país en 1972.

Para 1962, se crea oficialmente la Compañía Nacional de Subsistencias Populares, que se encargó hasta fechas recientes de regular estas compras de los agricultores a precios de garantía oficiales; también constituyó un objetivo importante realizar las importaciones necesarias y regular la oferta a precios accesibles (subsidiados) de ciertos bienes agropecuarios (maíz, trigo, frijol, arroz y sorgo), con el fin de mantener un equilibrio entre la oferta y la demanda, subsidiando el consumo urbano, principalmente de la Ciudad de México con productos tales como masa, tortillas, pan blanco y leche, a los que se sumarían después arroz, frijol, azúcar, aceite, etcétera.

Pero las deficiencias alimentarias no se resolvieron con estas medidas, al contrario, se vieron agravadas a partir de los setenta y para 1976 se instaló el Sistema Alimentario Mexicano (SAM). El SAM no fue un programa de donación de alimentos, fue el único programa alimentario que puso énfasis en la necesidad de ser autosuficientes en la producción agropecuaria y pesquera; el eje de atención del sistema eran los productores de áreas temporales dedicadas a la producción de básicos, las poblaciones más numerosas del campo, a quienes se veía como depositarios de la gran tarea a desarrollar la autonomía alimentaria, con miras a mejorar sus ingresos y a elevar el consumo de alimentos de la población más pobre del país.

A pesar de que el SAM ha sido uno de los únicos programas de corte avanzado en el México moderno, su vida fue corta por razones ideológicas. Posteriormente, fue sustituido por el Programa Nacional de Alimentos y el Programa Nacional de Desarrollo Rural Integral en 1985.

Para principios de los noventa, con el presidente Salinas se abandona totalmente la idea de la autosuficiencia alimentaria para buscar "seguridad alimentaria",⁶ lo que implica abrir el abastecimiento de básicos según el ritmo y los costos de los mercados internacionales, adquiriendo del exterior lo que resulta más costoso producir en el país.

Para 1995, la superación de la pobreza constituye entonces el reto más importante de la política social y económica del país, para lo cual se establecen tres programas como ejes de funcionamiento de la asistencia alimentaria:

- a) Desayunos escolares.
- b) Canasta básica alimentaria para las familias más pobres del medio rural.
- c) Canasta de apoyos a familias de áreas urbano-marginales.

En 1997, la visión de la asistencia alimentaria se amplió hasta buscar la coordinación de instituciones federales y estatales con la idea de uni-

⁶ De acuerdo con la FAO, "existe seguridad alimentaria cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos para satisfacer sus necesidades alimentarias y sus preferencias en cuanto a los alimentos a fin de llevar una vida activa y sana".

ficar tres objetivos: educación, salud y alimentación en un solo programa, el Progresas.

Actualmente, con serias dificultades nacionales en el abasto de básicos, se han diseñado numerosos programas alimentarios de transferencia directa de bienes que pretenden atacar simultáneamente problemas de salud y de educación, para mejorar el bienestar nutricional de la población que de otra manera no tendría acceso a una alimentación suficiente para llevar una vida sana y activa.

Estas políticas tuvieron algún impacto al establecer una canasta básica a precios estables (mantenido el conflicto social y los costos laborales bajo control); pero es evidente que las necesidades alimentarias de la población han rebasado el diseño de estas políticas y ha faltado hasta ahora la preocupación por diseñar una política social que recupere las tradiciones de la cocina mexicana, altamente valorada internacionalmente.

ASISTENCIA ALIMENTARIA EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Ante la incapacidad del modelo de desarrollo para incorporar a toda la población económicamente activa a empleos que les permitan satisfacer sus necesidades básicas, el gobierno, a través de ciertas instituciones, se ha visto obligado a poner en marcha medidas encaminadas a apoyar el consumo de las personas de escasos recursos mediante los llamados Programas de Asistencia Social, que hoy en día adquieren una importancia estratégica para el desarrollo del país y de la misma Ciudad de México.

Para resolver parcialmente el problema de la desnutrición, en la Ciudad de México se llevan a cabo diversos programas y acciones de apoyo alimentario, los cuales se realizan en varios niveles de gobierno: federal, de la ciudad y delegacional.

Para este sexenio se llegaron a contemplar 23 programas concentrados en el Programa de Alimentación y Nutrición Familiar (PANF).⁷ En el caso del Distrito Federal son seis los que destacan por su importancia:

⁷ Programa de Raciones Alimentarias (Desayunos Escolares-DIF); Programa de Asistencia Social Alimentaria a Familias (DIF); Programa de Albergues Escolares Indígenas (INI); Programa de Ayuda Alimentaria a Co-

1. Programa Raciones Alimenticias (DIF).
2. Asistencia Social Alimentaria (DIF).
3. Cocinas Populares y Unidades de Servicios Integrales (DIF).
4. Programa para Crecer Sanos y Fuertes (GDF, SSA y DIF).
5. Programa de Fomento a la Salud del Escolar (SSA).
6. Programa de Educación, Salud y Alimentación (Sedesol).

El objetivo de estos programas de asistencia alimentaria es “mejorar el estado de nutrición” de los grupos más vulnerables de la población, a través de un esfuerzo institucional que articulan las acciones de educación, salud y alimentación, particularmente dirigidos a las comunidades indígenas, las zonas rurales y urbano-marginadas, a los miembros más vulnerables de las familias pobres, a los menores de cinco años así como a los niños de preescolar o primaria y a mujeres embarazadas o en periodo de lactancia.⁸ De tal manera, los programas buscan tener las siguientes características:

a) Cobertura

Promoción de los programas de apoyo alimentario y haciendo que lleguen a los grupos de mayor vulnerabilidad y con riesgos nutricionales (niños de la calle, víctimas de violencia intrafamiliar, indigentes, población con adicciones, familiares de población reclusa).

comunidades Indígenas de Extrema Pobreza (INI); Programa de Cocinas Populares y Unidades de Servicios Integrales (DIF); Programa de Nutrición del Programa de Fomento de la Salud del Escolar (SSA); Programa de Prevención y Control de la Desnutrición (IMSS-Solidaridad); Programa Conasupo-Rural (Diconsa); Programa de Abasto a Zonas Populares Urbanas (Diconsa); Programa de Abasto Social (Liconsa); Programa de Protección y Mejoramiento de la Salud del Preescolar (SSA); Programa de Subsidio a la Tortilla (Sedesol); Programa Infonavit-Solidaridad (Diconsa); Programa Niños en Solidaridad (Sedesol); Programa de Nutrición, Alimentación y Salud para zonas indígenas del estado de Guerrero (Sedesol, CONAL e INI); Programa de Ayuda Alimentaria de la Sierra Tarahumara (Sedesol, INI e IMSS-Solidaridad); Programa Dotaciones Gratuitas de Leche en Polvo (IMSS-Solidaridad, Liconsa y DIF); Casas de Asistencia Social ubicadas en el Distrito Federal y en cinco entidades federativas (Liconsa, IMSS-Solidaridad); Programa de Desayunos Escolares en Chiapas y Aula Abierta en Oaxaca (SEP); Programa de Asistencia Social Conasupo (SARH); Comisión Mexicana de Ayuda a Refugiados (COMAR); Alto Comisionado de las Naciones Unidas para la Ayuda a Refugiados (ACNUR); Fortalecimiento de los Servicios de Salud para la Madre y el Niño (SSA).

⁸ Véase: *Acuerdo para el Programa de Alimentación y Nutrición Familiar*, Secretaría de la Presidencia, 1995.

Unificación de los criterios de detección, diagnóstico y registro del estado de la población en condiciones de vulnerabilidad e impulso a programas de prevención de la desnutrición infantil mediante la promoción de un programa de vigilancia del estado de nutrición.

b) Calidad

Profesionalidad en la prestación de servicios alimentarios a la población que vive en instituciones del Gobierno del Distrito Federal y establecimiento de campañas para la difusión de la cultura alimentaria entre la población estudiantil, infantil, padres de familia y maestros, encaminadas a mejorar los hábitos alimentarios e higiene.

c) Equidad

Apoyo alimentario a niños menores de cuatro años, poniendo el énfasis en los que presentan desnutrición severa, y a mujeres en periodo de gestación y lactancia en condiciones de vulnerabilidad, así como orientación alimentaria a la población adulta mayor para facilitar y mejorar su alimentación.

d) Participación social

Llamamiento a las organizaciones y empresas para aprovechar mejor los recursos alimentarios disponibles en la ciudad evitando desperdicios y promoviendo la participación comunitaria en la operación y vigilancia de los programas de apoyo alimentario.

Por último, respecto a las propuestas del Gobierno del Distrito Federal para su gestión, éstas se encuentran divididas en tres vertientes: 1) de apoyo alimentario para población abierta; 2) de suministro alimentario en instituciones del Gobierno del Distrito Federal (reclusorios, hospitales, albergues); 3) de orientación alimentaria.⁹


⁹ Véase: *Propuesta de política social del Gobierno del Distrito Federal*, Secretaría de Educación, Salud y Desarrollo Social, México, 1998.

En cuanto a las propuestas de apoyo alimentario para la población abierta, se intenta:

- a) Consolidar la operación de las 138 Cocinas Populares y Unidades de Servicios Integrales (Copusi) del DIF-DF, además de promover la instrumentación de las Copusi en zonas marginadas dando prioridad a las escuelas con turno completo.
- b) Distribuir despensas mensuales para familias integrantes de los comités Copusi, así como para la población escolar diagnosticada con desnutrición severa o moderada.
- c) Coordinar con las instituciones de salud apoyos alimentarios a niños y mujeres en periodo de gestación o lactancia, que presenten desnutrición severa o moderada, así como mejorar el programa de Desayunos Escolares mediante una adecuada asignación de los beneficios y una constante vigilancia de la operación.

Por lo que se refiere al suministro alimentario a población en instituciones del Gobierno del Distrito Federal (reclusorios, centros de asistencia, albergues, etcétera), se busca orientar y capacitar al personal de cada institución en el manejo de los servicios de alimentación y diseñar, o en su caso reorientar el modelo de los servicios alimentarios, para que sean de calidad.

Finalmente, para lograr una orientación alimentaria definida, se pretende fortalecer y ampliar los mecanismos de información a fin de que se conozcan alternativas alimentarias, se ejerza el poder de compra y se oriente el consumo hacia mejores patrones a través de:

- a) Organizar campañas de orientación e información alimentaria en las delegaciones políticas y publicar material de orientación alimentaria en campañas en medios masivos.
- b) Vigilancia del estado de nutrición de la población e informar al consumidor sobre los criterios básicos para la selección de alimentos y la orientación específica a mujeres en periodo de gestación o lactancia. 

Recomendaciones para una buena alimentación



IMPORTANCIA DE MEJORAR NUESTRA ALIMENTACIÓN

Se encuentra totalmente demostrada la importancia de la alimentación para alcanzar una buena salud y el desarrollo óptimo del ser humano. El efecto de la alimentación en la salud surge desde la gestación del individuo y forma parte de un proceso continuo de desarrollo, razón por la cual tanto las carencias como los excesos influyen en el organismo en forma tal que con el tiempo se presentan deficiencias funcionales o enfermedades crónicas.

Las deficiencias en el consumo de alimentos afectan principalmente a los niños porque su desarrollo físico y mental se modifica más rápidamente, pero las deficiencias se extienden también a los adultos, aunque con consecuencias menores, porque sus alteraciones se concentran sobre todo en el sistema inmunológico u hormonal.

Los excesos pueden ser tan dañinos como las deficiencias, sobre todo aquellos que se refieren al consumo elevado de alimentos con altos concentrados de grasas, azúcares, así como sal y otros aditivos como los colorantes y conservadores.

En México existe un tercer problema, quizá más grave aún: la coincidencia de las deficiencias y de los excesos. Tal es el caso de aquellas personas que sufrieron desnutrición en su infancia, lo cual afectó su desarrollo y que después, ya adultos, comen de manera inadecuada para su edad y actividad física, aunque los hábitos alimentarios que les ayudaran

a sobrevivir de niños, más tarde los vuelven susceptibles a las enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes o problemas de tipo cardiovascular.

Uno de los principales obstáculos para comer bien es el apego a los hábitos de todos los días, ya sean culturales o familiares, a la dieta que siempre ingerimos, que aceptamos sin pensar y que automáticamente comemos. Decimos que es buena y sabrosa sin haber probado otra cosa y por lo tanto estamos poco habituados a cambiar.

En la alimentación, lo básico es asegurarnos de ingerir suficientes nutrientes y reducir las grasas y el consumo de azúcares. Más allá de pensar en medir las proporciones exactas, es conveniente considerar un número de raciones aproximadas (una ración puede calcularse por taza, pieza, rebanada según sea el caso) de los grupos de alimentos según su tipo, así como combinar platillos en cada comida.

Además, la buena alimentación no debe tener restricciones como las que se especifican en las dietas para adelgazar. No se trata de seguir un régimen de sacrificios, más bien debemos comer correctamente; lo importante es concientizar y educarnos sobre la gran importancia de la comida, pensar en términos de los alimentos que se deben incluir en la dieta para gozar de salud y bienestar y no en términos de restricciones; comer de todo, con libertad pero con moderación, los alimentos de cada grupo.

CÓMO LOGRAR UNA DIETA VARIADA

A continuación se incluyen algunas sugerencias:

Para poder lograr las características de la dieta recomendable, se recomienda incluir por lo menos un alimento de cada uno de los tres grupos de alimentos en cada comida. Si se varían los alimentos dentro de cada uno de los grupos, se logra evitar la monotonía y con esto también conseguir un mejor aporte de nutrientes, ya que las debilidades de un alimento se pueden evitar con las fortalezas de otro.

Elegir alimentos de los tres grupos en cada comida, variando lo más posible los alimentos dentro de cada grupo. También es recomendable ir

variando las técnicas culinarias utilizadas. Por ejemplo, variando las frutas y verduras y su forma de preparación (por ejemplo, cambiar totalmente las preparaciones cuando en ocasiones se usa una verdura cocida y cuando se usa cruda, lo mismo ocurre con las frutas) le podemos ir dando variedad a la dieta.

Las combinaciones Leguminosa + cereal
 Leguminosa + alimento de origen animal
 Cereal + alimento de origen animal

Acompañadas siempre de frutas o verduras. Por ejemplo, unas enfrijoladas forman una combinación leguminosa (frijol) + cereal (tortilla), si le agregamos un poco de lechuga, o una salsa picada, tenemos en un solo platillo los tres grupos de alimentos.

Otro ejemplo: lentejas (leguminosas) con salchicha (alimento de origen animal), junto con una ensalada de pepinos.

El tercer ejemplo, un plato de arroz (cereal) con huevo (alimento de origen animal), con unos nopalitos asados.

Estos tres ejemplos combinan los tres grupos de alimentos, lo que permite optimizar la eficiencia de los nutrimentos que estamos obteniendo de la dieta.

Las características sensoriales de los alimentos permiten jugar con estas combinaciones.

Es posible variar los alimentos de cada uno de los grupos, porque son equivalentes, lo que facilita la diversidad en su presentación.

Los excesos son siempre inconvenientes. Si se exagera el consumo de un grupo de alimentos, automáticamente se desplazan los demás grupos.

SELECCIÓN Y COMPRA DE LOS ALIMENTOS

Todo debe comenzar por una correcta selección de los alimentos; en este caso debe considerarse no sólo su valor nutrimental sino también su precio y la oportunidad de acceso. La relación entre estos tres factores corresponde a lo que los economistas llaman relación "costo-beneficio" y

resulta básica dentro del concepto de alimentación correcta. Los mejores alimentos son los que cuestan poco pero proporcionan los nutrimentos suficientes. En este caso se dice que son los alimentos “eficientes”.

Es muy importante elaborar una lista de compra que debe basarse en los menús básicos que se conforman, por ejemplo, en el consumo habitual de las familias. La madre de familia o quien se encarga de las compras, por tanto, debe tener en mente los desayunos, las comidas y las cenas que se van a cocinar en la semana. Si escribimos el menú de cada día es mucho mejor. Por supuesto, éste se debe pensar de acuerdo con las posibilidades de cada familia y buscando una alimentación balanceada. En la lista de compras para construir su menú es importante incluir:

1. El volumen suficiente de verduras y frutas de la estación, que son mejores y más baratas.
2. El volumen suficiente de cereales y sus derivados, de preferencia integrales.
3. Una buena selección de alimentos de origen animal, con poca grasa.
4. Lo menos posible de productos dulces, grasosos y con muchos aditivos.
5. Precaución: al escoger los productos industrializados, leer siempre las etiquetas, sobre todo para enterarse si tienen exceso de grasa, o altos contenidos de aditivos.

Recordar que el empaque no se come, no importa que la presentación sea llamativa, los colores y un empaque fino no quieren decir que el producto sea nutritivo y sano, debemos pensar en lo que estamos pagando por él. No compre aquellos productos cuyo empaque valga más que su contenido.

Ya que el precio no siempre tiene relación con la calidad o con el valor nutritivo, la selección del lugar habitual de compra es muy importante, siempre debemos buscar los lugares más baratos, aunque a veces represente un esfuerzo adicional.

Una alimentación recomendable no necesita ser costosa, sino más bien debe determinarse por una correcta selección de alimentos, ya que

la publicidad con que se pretende introducir ciertos productos o empaques no hace necesariamente más nutritivo un alimento, pero sí más caro.

Para lograr que alcance el dinero destinado a la comida, es importante comprar sólo lo que realmente se necesita para evitar el desperdicio y tener presente por ejemplo, que una fruta puede ser sustituida por otra, que el queso puede sustituir a la leche, y que un tipo de carne puede sustituir a otro, o bien ser remplazada por huevo.

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS

Para una buena alimentación, las familias deben aprovechar lo mejor posible los alimentos que tienen a su alcance según sea su presupuesto de gasto y procurar comidas que reúnan las siguientes características.

Recomendación uno

Características generales de una correcta alimentación: que sea

- 1) Completa, es decir, que se incluyan alimentos de los tres grupos, ya que no existe un solo alimento o grupo de alimento que proporcione al individuo todas las sustancias que se requieren.
- 2) Equilibrada, comiendo alimentos que tengan la cantidad de sustancias recomendadas para crecer, desarrollarse y mantenerse sanos.
- 3) Higiénica, preparando los alimentos con la limpieza necesaria para no enfermarse.
- 4) Suficiente, consumiendo las cantidades necesarias de alimento para cubrir a las necesidades de acuerdo con la edad, el sexo o la actividad.
- 5) Variada, incluyendo alimentos de diferentes sabores, colores, olores y consistencias en cada comida, evitando la monotonía y asegurando un consumo de los diferentes nutrimentos que requiere nuestro cuerpo.

Recomendación dos

Consejos prácticos para la cocina y la salud

1. Evite la monotonía consumiendo una gran variedad de alimentos. Cambie de día a día y de comida a comida, escogiendo entre lo que ofrece el mercado en proporción de las pirámides de la salud.
2. Incluya en cada tiempo de comida por lo menos dos raciones de frutas y verduras.
3. Consuma en cada comida diversos granos y sus productos, de preferencia integrales, combinando cereales y leguminosas.
4. Incluya en cada comida una ración moderada de productos animales, seleccionando los menos grasosos.
5. Evite consumir platillos de un alimento animal con otro, como huevo con jamón, es preferible combinar un alimento de origen animal con otro de tipo vegetal como papas, frijoles, etcétera.
6. Limite el consumo de grasas, sobre todo evite cocinar con exceso de grasas animales o vegetales.
7. Reduzca el consumo de sal y azúcar, comience por no añadir sal en la mesa y disminuir el azúcar en las bebidas (café, té, aguas frescas).
8. Modere el consumo de productos con exceso de aditivos (colorantes, saborizantes, etcétera), evite el alcohol y no fume.
9. Desde el nacimiento proporcione a los niños leche materna y al cuarto mes inicie con decisión la alimentación mixta.
10. Evite la obesidad vigilando su peso de acuerdo con el ideal para su estatura.
11. Aumente su actividad física y camine enérgicamente o haga cualquier otro ejercicio aeróbico de 20 a 30 minutos cuatro o cinco veces por semana.

Recomendación tres

En cuanto a los llamados antojitos mexicanos, es importante recordar que son buenos siempre y cuando:

- 1) Incluyan tortillas, frijol y también algún tipo de verduras. Es conveniente consumir los preparados con cereales y leguminosas, tales como los tlacoyos de habas, garbanzos o incluso de requesón.
- 2) Que tengan poca grasa (evitar freír con manteca y escurrirlos muy bien).
- 3) Que incluyan pocos productos de origen animal (es decir, algo de queso o de carne, pero no grasosos).
- 4) Que en su preparación se evite el alto consumo de productos procesados, como los embutidos o carne de mala calidad, grasosa y mal conservada.
- 5) Que se elaboren con limpieza y se consuman inmediatamente, evitando que se dejen muchas horas a temperatura ambiente.
- 6) Que no se agregue crema por su alto contenido de grasas saturadas.
- 7) Tratar que los antojitos se preparen en casa, ya que en la calle por lo general tienen muchas de las fallas mencionadas.

CONSEJOS PARA LA PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Los desayunos se pueden planear de acuerdo con los principios que ya se han mencionado, podemos sugerir incluir diariamente jugos o frutas; lo mismo en el caso de los cereales como la avena o los de caja, que se pueden combinar con fruta. También se puede incluir alguno de los antojitos mexicanos, como las enchiladas basándose en tortilla y frijol, que casi siempre se acompañan con salsa y algo de verdura. En el caso del desayuno, se debe evitar el exceso en el consumo de alimentos de origen animal. Sólo los niños necesitan tomar leche entera diariamente; en el caso de los adultos que consumen leche diariamente, es mejor que sea descremada o semidescremada.

En la comida, es importante recordar la combinación de cereales y tubérculos con leguminosas, incluir muchas verduras y frutas, pocos productos de origen animal con grasa y poca sal. Lo importante es seleccionar los platillos básicos para hacer un buen menú, por ejemplo con ensaladas, sopas de verduras o de granos, arroz o pasta y guisados con mucha verdura y poca carne (de preferencia pescado o soya), fruta en vez de postre y tortilla o pan integral. ❧

La cenas también son fáciles de planear, porque se pueden preparar a base de verduras en ensalada, sopa o guisado y también antojitos para romper con la monotonía.

CALENDARIO PARA FRUTAS DE TEMPORADA

ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO
fresa	fresa	fresa	fresa	ciruela	ciruela
jicama	granada	melón	mamey	chabacano	chabacano
limón real	guayaba	naranja	mango	mango	higo
mandarina	mandarina	papaya	melón	papaya	mango
naranja	melón	piña	naranja	pera	manzana
papaya	naranja	plátano	papaya	piña	melón
plátano	papaya	sandía	piña	pitahaya	papaya
toronja	plátano	toronja	plátano	plátano	perón
uva	sandía		sandía	sandía	piña
zapote	toronja		toronja		plátano sandía
JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
ciruela	capulín	ciruela	ciruela	fresa	caña
durazno	ciruela	durazno	chirimoya	granada	chicozapote
higo	chicozapote	guayaba	guayaba	guayaba	chirimoya
granada	durazno	manzana	limón real	jicama	fresa
mango	higo	melón	mandarina	limón real	granada
manzana	manzana	membrillo	manzana	mandarina	guayaba
melón	melón	papaya	naranja	naranja	jicama
papaya	membrillo	pera	papaya	papaya	limón real
pera	papaya	perón	pera	tejocote	mandarina
piña	pera	plátano	perón	uva	naranja
plátano	perón	sandía	tejocote	zapote negro	papaya
tuna	piña	toronja	toronja		pera
	plátano	uva	uva		piña
	uva				plátano
					tejocote
					toronja
					uva
					zapote negro

Fuente: *Guía de orientación alimentaria*, SSA, DIF, FAO, UNICEF, México, 1987.

CALENDARIO PARA VERDURAS Y LEGUMBRES DE TEMPORADA

ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL
col chícharo	col chícharo	col chícharo	col jitomate pepino tomate
MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO
calabacita ejote jitomate maíz papa pepino tomate	calabacita ejote jitomate maíz papa pepino tomate	calabacita calabaza col ejote jitomate maíz pepino tomate	aguacate calabacita calabaza col ejote jitomate pepino
SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
calabacita calabaza col jitomate pepino	calabacita col chícharo jitomate	calabacita col chícharo	col chícharo
TODO EL AÑO			
acelga betabel	brócoli cebolla	coliflor espinaca	lechuga zanahoria

Fuente: *op. cit.*

EJEMPLOS DE UNA ALIMENTACIÓN RECOMENDABLE
UTILIZANDO LOS TRES GRUPOS DE ALIMENTOS:

Desayuno (menú)

- Atole de harina de arroz
- Huevos a la mexicana
- Tortilla
- Plátano

<i>Grupos de alimentos</i>	<i>Alimentos</i>	<i>Aporte</i>
1. Cereales y tubérculos	Harina de arroz, tortillas	Carbohidratos
2. Leguminosas o alimentos de origen animal	Huevo	Proteínas
3. Frutas y verduras	Cebolla, jitomate, chile, plátano	Vitaminas y minerales

Comida: (menú)

- Sopa de haba
- Arroz con sardina
- Ensalada de nopales
- Tortilla
- Agua de papaya
- Fruta de temporada, por ejemplo mango o plátano

<i>Grupos de alimentos</i>	<i>Alimentos</i>	<i>Aporte</i>
1. Cereales y tubérculos	Arroz, tortillas	Carbohidratos
2. Leguminosas o alimentos de origen animal	Habas, sardinas	Proteínas
3. Frutas y verduras	Jitomate, cebolla, chile, nopales, papaya, mango	Vitaminas y minerales

Cena: (menú)

- Papas guisadas
- Bolillo
- Café con leche
- Naranja

<i>Grupos de alimentos</i>	<i>Alimentos</i>	<i>Aporte</i>
1.- Cereales y tubérculos	Bolillo, papa	Carbohidratos
2.- Leguminosas o alimentos de origen animal	Frijoles, leche	Proteínas
3.- Frutas y verduras	Jitomate, cebolla, naranja	Vitaminas y minerales

Bibliografía



- ANTAD, *Directorio de autoservicios por ciudades y estados*, México, 1992, (inédito).
- Bassols, Ángel, Felipe Torres y Javier Delgadillo, *El abasto alimentario en las regiones de México*, IIEC-UNAM, México, 1994.
- Calva, José Luis, *Crisis agrícola y alimentaria en México 1982-1988*, Fontamara, México, 1988.
- Canasta básica y salario mínimo*, Centro de Estudios del Trabajo, México, 1985, pp. 2-17.
- Castillo Berthier, Héctor, "De la merced a la central de abastos", en Jorge Alonso (coord.), *Los movimientos sociales del Valle de México*, México, CIESAS-INAH, 1986.
- Chávez, Adolfo, et al., *Guías de alimentación en México*, INNSZ, México, 1993.
- CEDA, *Directorio de la Central de Abasto de la Ciudad de México*, 1991 y *Monografía sobre el funcionamiento de la CEDA*, 1998.
- , *Dimensión comercial de la CEDA*, México, 1987 (mimeo).
- Coabasto-CEDA, *Sistemas producto para el DF*, Serie temática producto, México (Estudio de los siguientes bienes: jitomate, plátano, cebolla, papa, limón, naranja y chile), 1987-1988.
- Constitución política de los Estados Unidos Mexicanos*, Porrúa, México, 1997.
- Gasca Zamora, José, *Estructura del abasto alimentario: El caso de México*, Facultad de Filosofía y Letras-División de Posgrado, Departamento de Geografía-UNAM, Tesis de maestría, México, 1995.

- Gasca Zamora, José y Felipe Torres, "Distribución del ingreso y patrón de consumo alimentario en México", en *Momento Económico*, núm. 101, México, enero-febrero de 1999.
- Ley Federal del Trabajo*, Porrúa, México, 1997.
- Recalde, Fabián, *Política alimentaria y nutrimental*, Fondo de Cultura Económica, México, 1988, pp. 49-62.
- Torres Torres, Felipe (coord.), *Dinámica de la industria alimentaria y patrón de consumo en México*, IIEC.-UNAM, México, 1997, pp. 143-180.
- Casanueva E., M. Kaufer-Horwitz, et al., *Nutriología médica*, Fundación Mexicana para la Salud-Editorial Panamericana, México, 1995.
- "Glosario de términos para la orientación alimentaria", *Cuadernos de Nutrición*, vol. 11, núm. 6, 1988.
- Ramos Galván, R., *Alimentación normal en niños y adolescentes*, Ed. Manual Moderno, México, 1985.
- Bourges, H., *Alimentos y nutrición: su problemática en México*, CECSA, México, 1985.
- Instituto Interamericano de Ciencias de la Vida (ILSI), *Conocimientos actuales de nutrición*, OPS-ILSI, Washington, 1991.
- Arroyo P., Represas J., (eds.), *Nutrición clínica 94, Memorias de un simposio internacional*, Fundación Mexicana para la Salud-Fondo Nestlé para la Nutrición-Panamericana, México, 1994.
- Bourges, H., "Elementos de Nutriología", en Salvador Baduí Dergal (ed.), *Química de los alimentos*, Alhambra Mexicana, México, 1990.
- Pérez de Gallo A.B., Marván L., *Dietas normales y terapéuticas*, Ediciones Científicas La Prensa Médica Mexicana, México, 1996.
- Sagar, *Anuario estadístico agrícola de 1997*, México, 1998.
- Scheider W.L., *Guía moderna para una buena nutrición*, McGraw-Hill, México, 1990.
- SSA, *Guía para la educación alimentaria y orientación higiénica*, México, 1987, pp. 10-14.
- SSA, DIF, FAO, UNICEF, *Guía de Orientación Alimentaria*, México, 1982, pp. 5-26. &



**ALIMENTACIÓN Y ABASTO
EN LA CIUDAD DE MÉXICO
Y SU ZONA METROPOLITANA**

se terminó de imprimir en septiembre de 1999 en los talleres de Impresión y Diseño, Av. Río Churubusco 2005, colonia El Rodeo, México, D.F. En su composición se utilizó el tipo Berkeley Book de 12 puntos. La edición consta de tres mil ejemplares.

El Gobierno del Distrito Federal, a través de su Comité Editorial, decidió publicar bajo el título de “*Así funciona tu ciudad*” una serie de cuadernos elaborados por investigadores y académicos de diversas instituciones de enseñanza superior del país, que sin demérito de su carácter científico y técnico, intentan proporcionar de manera accesible al ciudadano un conocimiento y una comprensión sobre el funcionamiento real de la ciudad en distintas materias y servicios, tales como: servicio de limpia y manejo de residuos sólidos, transporte, sistema de espacios abiertos, cuidado del medio ambiente, sistema de drenaje, comercio informal o ambulante, etcétera.

La idea básica que anima a la colección es el reconocimiento de que en una democracia, una mayor información conlleva una mejor y mayor participación del ciudadano, y en consecuencia, una exigencia más consciente hacia su gobierno y una más estrecha colaboración.



CIUDAD DE MÉXICO

