

LA EDUCACION ALIMENTARIA EN MEXICO

INTRODUCCION

La correcta nutrición es una de las bases primordiales de una vida saludable y vigorosa.

La educación alimentaria tiende a mejorar la nutrición de los pueblos, y por ser tan importante, compleja y de múltiples especializaciones, el C. Presidente de la República Mexicana dió el encargo de realizarla a una Junta Nacional para el Mejoramiento de la Alimentación.

La educación alimentaria integral ha de tener en cuenta los factores nutrológicos, psicológicos, culturales, educativos y económicos, al mismo tiempo que la producción e industrialización de alimentos (agropecuarios, forestales y pesqueros), la distribución y el consumo de los mismos.

Entre los principales factores han de tenerse en cuenta los siguientes:

- a) Las deficiencias cualitativas y cuantitativas de alimentos que sufre la población en los diversos sectores étnicos, geográficos, económicos y culturales que la integran.
- b) Los recursos alimenticios, económicos, culturales, etc., de que disponen o puedan disponer los mismos sectores.
- c) Los hábitos de alimentación y de vida en general y los anhelos o deseos de la población que puedan ser utilizados como incentivos para el mejoramiento de la alimentación.

La educación alimentaria debe adaptarse a dichos hábitos y a las otras circunstancias a que se hace referencia en los puntos anteriores.

El desarrollo y los resultados de la educación alimentaria deben ser controlados, entre otros medios, por encuestas: una, antes de ser iniciada la educación, y otras, cada cinco años; además, se harán muestras anuales.

LA EDUCACION ALIMENTARIA QUE DESARROLLA MEXICO

PRIMERO.—Los datos en que se apoya esta educación son los siguientes:

- a) Las deficiencias alimentarias de la población más frecuentes se refieren a prótidos de origen animal (aminoácidos, lisina, triptófano y especialmente metionina), riboflavina, niacina y ácido ascórbico.

- b) Los alimentos mexicanos de precio bajo y ricos en los nutrientes indispensables para cubrir las deficiencias son: los pescados y otros alimentos deshidratados de origen animal, harinas industriales desengrasadas y vitaminadas de soya, de ajonjolí, de germen de maíz, de cacahuete, y el garbanzo, para cubrir las deficiencias de aminoácidos. El café tostado y el cacahuete, ricos en niacina; las frutas como uva, guayaba y una gran cantidad de frutas y verduras silvestres analizadas por el Instituto Nacional de Nutriología de la Secretaría de Salubridad y Asistencia, fuentes de vitamina C. La yerbabuena de Yucatán, la almendra de capulín, como fuentes de riboflavina. El uso de estos alimentos sustituye en parte al maíz, frijol y chile, que generalmente consume el pueblo y permite mejorar la nutrición sin elevar los costos de la alimentación.
- c) Se han formulado menús acordes al gusto de los diferentes sectores de la población, que cubren las deficiencias en forma económica.
- d) Recetas de cocina, económicas y sencillas, para elaborar platillos agradables que respetan al máximo los principales valores nutritivos de los alimentos. Parte principal de estas recetas es el enriquecimiento de alimentos ordinarios, tortillas, frijoles, atoles, pan y salsas de chile, con garbanzo, con harinas vitaminadas de soya, de ajonjolí, y sin alterar el sabor ni otros caracteres de los alimentos, de manera que son aceptados sin cambiar los hábitos alimentarios de la población.
- e) Las orientaciones de economía familiar para que los gastos hogareños rindan mejor nutrición, utilizando los alimentos económicos referidos.
- f) Las técnicas para industrializar alimentos nuevos, de manera que resulten baratos, de fácil conservación y aptos para elaborar platillos agradables al gusto popular.
- g) La clasificación de la población mexicana por grupos étnicos, culturales (especialmente alfabetizados y analfabetos), económicos (ingresos familiares mensuales).
- h) Los hábitos de alimentación de los diversos sectores y los deseos o anhelos que puedan servir de incentivo para facilitar la educación alimentaria.
- i) Los volúmenes de la producción e industrialización agropecuaria, pesquera y forestal, en relación a los cultivos generales (datos cualitativos y cuantitativos) y a la producción silvestre de los alimentos más ricos en los nutrientes que más falta hacen a la población para cubrir las deficiencias nutriológicas; volúmenes de la importación, de la exportación, del consumo, etc., y datos sobre precios de venta de los principales alimentos.

SEGUNDO.—El contenido de la educación alimentaria puede resumirse en: acción sobre el consumo, sobre la producción, la industria y la circulación de los alimentos.

- a) **Acción sobre el consumo.**—Orientaciones prácticas a los habitantes del país con el fin de que con el menor costo posible logren

elevar el nivel de nutrición, utilizando equilibradamente los alimentos puros y sanos que sean más nutritivos, económicos y bien aceptados por el gusto popular. Esta acción se hará de acuerdo con los resultados de las investigaciones del Instituto de Nutriología.

- b) **Acción sobre la producción.**—Orientaciones prácticas para que en las parcelas ejidales y escolares, en los solares y huertas de las casas y en otros terrenos se produzcan los alimentos, tanto de origen animal como vegetal, que se estimen convenientes para el mejoramiento de la alimentación del pueblo. De acuerdo con las mismas investigaciones y las de las Secretarías de Agricultura y Ganadería y de Educación Pública.
- c) **Acción sobre las industrias de la alimentación.**—Orientaciones a las industrias de la alimentación, especialmente las hogareñas, rurales y costeras, para que produzcan, elaboren y conserven alimentos puros, sanos, nutritivos y baratos. De acuerdo con investigaciones de las mismas instituciones y de la Secretaría de Economía, de las Universidades e Institutos Politécnicos.
- d) **Acción sobre la circulación.**—Para que las Cooperativas de Consumo, las tiendas populares, etc., vendan a los precios más bajos los alimentos a que se refiere el punto 2 a), gestionando lo conducente para lograr preferencias en los transportes. De acuerdo con las Secretarías de Educación Pública, de Economía, de Comunicaciones, etc.
- e) **Colaboración.**—La Junta para el Mejoramiento de la Alimentación promueve el concurso de todas las dependencias del Gobierno Federal, de las entidades federativas, de las instituciones descentralizadas y de las particulares, para facilitar las labores que se desarrollen en favor del mejoramiento de la alimentación popular.

TERCERO.—Los métodos en la educación alimentaria son de información previa, preparación de expertos y auxiliares en educación alimentaria, transmisión de conocimientos y formación de hábitos correctos de alimentación, coordinación orifical y de la iniciativa privada y evaluación de los resultados.

A.—Informaciones previas:

- a) El Instituto de Nutriología informa a los médicos y a las enfermeras de las bases científicas para el mejoramiento de la alimentación, atiende las indicaciones que al respecto le sean hechas y procura obtener la colaboración del Cuerpo Médico del país, de las Sociedades Médicas, de las Escuelas de Medicina, etc.
- b) El mismo Instituto da informaciones análogas a maestros, educadores, trabajadores sociales, sociedades educativas, etc., autoridades escolares, autoridades administrativas, dirigentes obreros, campesinos y a otras personas con ascendiente social; en cada caso se adaptan las informaciones en forma conveniente.

- c) El Instituto hace demostraciones ante los profesionales, las autoridades y otros grupos a que se refieren los incisos anteriores, de los menús y de los platillos agradables al gusto que recomienda para mejorar la alimentación popular y se otorga atención especial al garbanzo y a los alimentos nuevos (harinas de soya, de ajonjolí, etc.), así como al enriquecimiento de los alimentos ordinarios, para que no cambien el sabor ni otros caracteres organolépticos de dichos alimentos. Ante las amas de casa de las personas referidas se hacen demostraciones sobre la preparación hogareña de tales menús y platillos.

El objeto de las informaciones previas es procurar valiosas colaboraciones en favor de la educación alimentaria.

B.—Preparación del personal que realiza la educación alimentaria:

- a) El Instituto prepara médicos nutriólogos y mujeres nutricionistas por medio de cursos de tipo universitario de dos años de preparación cada uno para formar técnicos en Nutriología y maestros de educación alimentaria.
- b) El Instituto imparte enseñanzas nutriólogicas y dietéticas prácticas a maestros de educación primaria y secundaria, de educación extra-escolar, de educación agropecuaria, industrial, a educadoras de jardines de niños, a trabajadoras sociales, a enfermeras, a agrónomos, a zootécnicos y a otras personas que colaboran en la educación alimentaria, para que comprendan las bases científicas de los menús, de los platillos y de otras recomendaciones que hace el mismo Instituto y enseña al mismo personal métodos culinarios para utilizar los menús y platillos a que se refiere este inciso.
- c) Con la colaboración de la Secretaría de Educación Pública da enseñanzas de economía familiar necesarias para lograr el mejoramiento de la alimentación y se otorga atención especial a la preparación y al uso de tablas de costos de los diferentes nutrientes y a la producción y conservación hogareña de los alimentos que más necesita la familia para completar la nutrición.
- d) Los técnicos agropecuarios y forestales de la Secretaría de Agricultura y Ganadería enseñan al personal los métodos mejores para cultivar los vegetales o criar los animales en las industrias rurales hogareñas y costeras.
- e) Los técnicos pesqueros de la Secretaría de Marina enseñan los métodos de cultivo, de pesca y de industrialización menor de las especies marinas o de agua dulce que son más económicas y más nutritivas.
- f) Los técnicos de la Secretaría de Educación y del Instituto de Nutriología entrenan al personal para transmitir directamente a los alumnos de las escuelas y a las amas de casas de campesinos, obreros o empleados, los métodos culinarios, la formación de menús, las prácticas de economía familiar, las técnicas de producción y de industrialización a que se refieren los incisos anteriores.

Atención especial se otorga a la formación de hábitos.

- g) Los técnicos de la Secretaría de Educación entrenan al personal para utilizar los recursos de la educación (cine, televisión, dramatizaciones, teatro, títeres, historietas cómicas, transmisiones de radio, etc., así como carteles y folletos).
- h) Los técnicos especializados entrenan al personal para que actúe en forma eficaz al orientar la producción, industrialización y distribución de alimentos en el sentido de que se preste atención preferente a los víveres que más necesita el pueblo para nutrirse. Igualmente entrenan al personal para obtener colaboraciones de los gobiernos de los Estados, de los Municipios, de empresas particulares, etc., en favor del mejoramiento de la nutrición popular.
- i) El personal recibe frecuentemente ampliaciones oportunas de conocimientos y de entrenamiento en los diversos puntos a que se refieren los incisos anteriores. La preparación es adecuada a los diversos sectores de personal que la reciben.

C.—Personal que realiza la educación alimentaria dirigida al público.

Está integrado por médicos, maestros de educación primaria, secundaria, normal, agropecuaria, industrial, de educación extra-escolar, educadoras de jardines de niños, trabajadoras sociales, enfermeras y las personas que voluntariamente auxilian a la educación alimentaria, especialmente las de las Juntas de Mejoramiento Moral, Cívico y Material que ha formado, con las personas de mayor influencia local, la Secretaría de Gobernación en todos los municipios del país; también intervendrán organizaciones de trabajadores: el número total de personas que tomarán parte en la educación alimentaria será casi de 100.000, repartidas en todo el país.

D.—Incentivos para mejorar la nutrición:

Los principales son:

- a) El progreso de México requiere mejor nutrición de los habitantes.
- b) La salud y el desarrollo físico y mental de los niños, de los adolescentes y la capacidad de trabajo y la productividad de los adultos tiene igual requerimiento.
- c) Se puede nutrir mejor a la familia sin aumentar los costos de la alimentación: así se evitan los malos efectos de la carestía.

E.—Transmisión de conocimientos y formación de hábitos; orientaciones a la producción, industrialización y distribución de alimentos.

El personal transmite directamente las enseñanzas y procura crear los hábitos respectivos. Los temas principales son los siguientes:

- a) **Nutriólogos, dietéticos, culinarios, de economía familiar de producción casera de frutas, verduras y animales de corral y de conservación de alimentos;** la transmisión está dirigida a alumnos de las escuelas primarias, secundarias, normales, agropecuarias, etc., a las familias de los alumnos, a las amas de casa de campesinos, de obreros, de empleados, de artesanos, etc., y tiene como base la Escuela, los Centros de Salud e Higiene, de Acción Social, etc.

- b) **Orientaciones para dar especial atención al mejoramiento de la alimentación de niños, de adolescentes y de mujeres embarazadas o que amamantan, reservando para ellos la leche y otros alimentos de origen animal que necesitan consumir, aun cuando los demás miembros de la familia se vean obligados a tomar por causas económicas una dieta casi vegetariana debidamente complementada con productos vitaminados de soya, de ajonjolí, etc.**
- c) **Educación en ferias regionales o durante las épocas de cosechas, de zafras u otras en que la población dispone de más dinero. Se hace por medio de puestos (stand) en que se enseña a preparar en forma agradable los alimentos que más necesita el pueblo para completar la nutrición; además se reparten muestras de dichos alimentos. Personal especial hace esta labor.**
- d) **Orientaciones prácticas a los agricultores, ganaderos, industriales y distribuidores de alimentos para que atiendan con preferencia la producción, elaboración, conservación y distribución de los artículos que más necesita el pueblo; las hace personal especializado.**
- e) **Fomento de la colaboración. El mismo personal procurará obtener las colaboraciones que necesite y que sean convenientes para el mejor éxito de las labores emprendidas por la Junta Nacional para el Mejoramiento de la Alimentación.**

F.—Métodos educativos:

Son, en general, de carácter activo y funcional, en contacto directo con las personas que reciben la educación. Se ayudan con medios audiovisuales, con cartillas, recetarios, etc., impresos.

La educación se adapta armónicamente a las personas que la imparten a quienes la reciben y al medio en que se realiza.

G.—Material de educación:

El objeto es facilitar la acción funcional o despertar el interés. Tiene dos aspectos:

- a) **Para preparación de personal: lecciones, folletos impresos, cocinas, etc.**
- b) **Para educación de alumnos, amas de casa, etc.: cocinas, instrumentos de labranza, etc. (con frecuencia pertenecen a las personas que reciben la educación); recursos audio-visuales (películas de cine, proyecciones fijas, teatro, títeres, radio, televisión), recetarios, cartillas, cartelones, artículos en revistas, en la prensa diaria (una parte de estos artículos están conectados con asuntos de actualidad periodística).**

H.—Mecanismo de trabajo:

Las realizaciones de la educación alimentaria están coordinadas y son impulsadas por un Centro dependiente de la Junta Nacional para el Mejoramiento de la Alimentación, que actúa por intermedio de las Secretarías y de los otros miembros de la Junta utilizando los mecanismos que cada institución tiene establecidos. Dicho Centro fija las obligaciones y las responsabilidades de los realizadores.

El año venidero contará la Junta con personal propio para ramificar la acción y tendrá además brigadas móviles.

I.—Evaluación de los resultados:

Se hace por los medios siguientes:

- a) **Encuestas de alimentación.** Se llevan a cabo al iniciar las labores de la educación alimentaria y posteriormente cada cinco años. Cada encuesta se hace en dos tiempos: uno en otoño y otro en primavera, para conocer las variaciones que tiene la alimentación nacional.
- b) **Muestreos anuales** se hacen en lo relativo a consumos de alimentos, especialmente los que se han recomendado por medio de la educación alimentaria; y la producción y la venta local de los mismos.

**JUNTA NACIONAL PARA EL MEJORAMIENTO
DE LA ALIMENTACION**

El señor Presidente de la República ha creado, por decreto firmado el día 11 de septiembre de 1953, la Junta de referencia, que se encarga de:

- a) Impulsar investigaciones nutriólogicas, culinarias, industriales, agropecuarias, encuestas, etc., que son necesarias para impulsar el mejoramiento de la alimentación popular, y
- b) Coordinar, impulsar y realizar la educación alimentaria en todos los aspectos a que nos referimos en este trabajo, aprovechando elementos técnicos dependientes de las Secretarías de Salubridad y Asistencia, de Educación Pública, de Agricultura y Ganadería, de Marina, de Economía, del Instituto del Seguro Social, de las Cámaras Nacionales de Industria y de Comercio, la Confederación Nacional Campesina y otras dependencias del Gobierno o instituciones que posteriormente se inviten.

Se anexa un ejemplar de los programas de investigación y de difusión o educación de la Junta, cuyas realizaciones ha iniciado; se anexa una relación sucinta de lo que hasta ahora se ha hecho en una forma experimental.

También se presenta una lista de las personas que integran el Consejo Técnico de la Junta, representantes de diferentes Secretarías y que han venido trabajando en la organización de ella, en la preparación de programas, etc.