

LA ALIMENTACIÓN EN LA CUERDA FLOJA

Por Vanessa Ortiz

¿Qué papel juega la alimentación en nuestra vida? ¿Debemos preocuparnos por lo que comemos? ¿De qué manera la cuarentena por el coronavirus ha influenciado nuestros hábitos alimenticios? En medio de una pandemia, la cual es el coronavirus, debería ser evidente que una buena alimentación mantiene al margen a las enfermedades tanto mínimas como mortales, sin embargo, siempre la tomamos a la ligera. Hoy en día incluso preferimos una tarta de chocolate o comida poco saludable por encima de fortalecer nuestro sistema inmunológico.

La cuarentena es como ya sabemos la medida más drástica que ha cambiado nuestras rutinas diarias: ha implicado el cierre de establecimientos públicos y la obligación de solo poder salir de casa para abastecer nuestro refrigerador. Si bien se esperaría que al cerrar los centros de comida chatarra que son los restaurantes familiares más concurridos, la población empezara a tomar control por sí misma de lo que consume, es decir libre de la exposición del aceite rehusado y alto consumo de grasas, la realidad nos obliga a olvidar esperanzas idealistas. La verdad resultante no es más que otra de que la cuarentena ocasiona perjuicios al consumo alimenticio de la población.

Por un lado, se ha incentivado la compra desmedida de conservas. Si prestamos atención, los negocios no están del todo estancados, las empresas de alimentos como los supermercados se han visto sumamente beneficiadas.

Los consumidores o, en otras palabras, personas recurrentes a la comida de los restaurantes, al presentarse una reducción en los lugares donde pueden conseguir comida, no les queda otra alternativa aparte de los supermercados. Dichas empresas promueven la compra de conservas, características por tener preservantes, aditivos o químicos endulzantes perjudiciales para la salud.

Del mismo modo, debemos considerar el tiempo de lo que se espera dure la cuarentena y el ambiente de incertidumbre que rodea al COVID-19, provocando sentimientos de ansiedad y estrés, que por consiguiente generan la reacción de comer en exceso y adquirir más productos de los que necesitamos, después de todo, el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) no descarta problemas relacionados al estado emocional como consecuencia de un repentino aislamiento social.

Otra prueba del consumo desmedido de alimentos no saludables lo revela el Consejo Nacional de Investigaciones Científicas (Cocinet), pues desde el inicio de la cuarentena, el consumo de frutas y verduras cayó un promedio de casi 25% y el consumo de bebidas alcohólicas incrementó un 20%.

En segunda instancia, la cuarentena ha significado un incremento en la desnutrición. La FAO asegura que la inseguridad alimentaria en América Latina sube a medida que la situación económica baja.

Así mismo, la OIT registró una pérdida del 25% de los empleos, y para el término de la cuarentena se espera que la cifra redondee los 25 millones de empleos. Si una familia pierde su única fuente de ingresos, no queda ajena a comenzar a privarse de algunos servicios básicos. En base a esto, la alimentación siempre resulta ser directamente afectada por el poder adquisitivo.

Es la reducción en el presupuesto para los gastos de mantener a una familia lo que fuerza a las personas a acomodarse a una situación de pobreza.

El sector de los trabajadores informales es el que vive con mayor fuerza la desnutrición a comparación de otros. Y, por si fuera poco, la ENAHO comunicó estadísticas de 12,2 millones de trabajadores informales y tan sólo 4, 6 millones formalizados el año pasado. La entrega de canastas con alimentos básicos se había propuesto, pero sin la mayoría de personas registradas, es un problema saber exactamente quién debe recibir la ayuda. El estado de emergencia se ha visto enfrentándose con desorganización, no sólo por el desconocimiento de las personas que no tienen lo suficiente para mantenerse, sino también por la densa cantidad de personas que aún esperan ayuda en zonas alejadas, agravando la desnutrición especialmente infantil.

¿Serán los efectos colaterales de la cuarentena justificables? En ella se nos presentan realidades desalentadoras y opuestas, de problemas por comer en exceso y problemas por no tener lo suficiente para comer. Sabemos muy bien que los dulces y comida chatarra son un capricho de niños que hasta los adultos conservan y la pobreza siempre es persistente en todas partes, entonces, aunque no queramos ¿qué lección debemos aprender? ¿En verdad valoramos los alimentos de nuestro plato por algo más que no sea su sabor?

FUENTES:

FAO. (2020). FAO pide evitar que crisis económica por pandemia sea una crisis de hambre en América Latina. 19/05/20, de FAO Sitio web: <https://gestion.pe/noticias/fao/?ref=gesr>

Gustavo Sarmiento. (2020). La mal nutrición: un efecto colateral de la cuarentena. 18/05/2020, de tiempo Sitio web: <https://www.tiempoar.com.ar/nota/la-mal-nutricion-un-efecto-colateral-de-la-cuarentena>

El Universo. (2020). Consecuencias de la cuarentena en la salud nutricional. 19/05/2020, de El Universo Sitio web: <https://www.eluniverso.com/larevista/2020/04/03/nota/7804746/coronavirus-consecuencias-cuarentena-salud-nutricional-alimentos>

Cecilia Barría. (2020). Coronavirus | Qué es la "doble curva" y por qué es un "falso dilema" elegir entre salvar vidas o salvar la economía. 19/05/2020, de BBC News Mundo Sitio web: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-52158532>