



# Nutrición y Género

RUTH ONIANG'O Y EDITH MUKUDI

Resumen 7 de 12

## GÉNERO

**Los papeles** relativos al género, de hombres y mujeres, socialmente construidos, interactúan con sus papeles biológicos para afectar el estado nutricional de la familia entera y el de cada género. Debido al comportamiento cíclico de la pérdida de hierro y de la maternidad en la mujer, su estado nutricional es particularmente vulnerable a las deficiencias en la dieta, en la atención y en los servicios de salud y salubridad. Más aun, el estado nutricional de los recién nacidos y los bebés está íntimamente ligado al estado nutricional de la madre antes, durante y después del embarazo.

Típicamente, las mujeres tienen acceso limitado a la tierra, a la educación, a la información, al crédito, a la tecnología y a los foros donde se toman decisiones. Tienen la responsabilidad primaria de criar hijos y dependen de redes sociales desarrolladas que actúan como una red de seguridad social informal para la familia en épocas de crisis. Cuando tienen un empleo formal, típicamente reciben menores tasas de remuneración que sus colegas masculinos, aun cuando tienen las mismas destrezas. Debido a la triple carga de responsabilidades, como resultado de su papel productivo, reproductivo y social, las mujeres también tienden a tener menor tiempo para atender sus propias necesidades, ya sean de descanso o de otro tipo.

Una nutrición pobre durante los primeros años de la vida de la mujer reduce el potencial de aprendizaje, incrementa los riesgos de la salud reproductiva y maternal y disminuye la productividad. Esta situación contribuye a la disminución de la habilidad de la mujer para tener acceso a otros activos más tarde en la vida y socaba los intentos de eliminar desigualdades de género. En esencia, las mujeres con una nutrición pobre se ven envueltas en un círculo vicioso de pobreza y desnutrición.

## La Desigualdad de Género es Mala Para Todos

Las desigualdades en el acceso a y en el control de activos tienen consecuencias severas sobre la habilidad de la mujer de proveer comida, cuidado y servicios de salud e higiene para ellas mismas, para sus esposos y para sus hijos, especialmente para sus hijas. Las mujeres con una menor influencia o poder dentro del hogar y dentro de la comunidad no podrán garantizar una distribución justa de los alimentos dentro del hogar. Estas mujeres también tendrán menor capacidad de visitar las clínicas de salud cuando sus hijos se encuentren enfermos y tendrán menos tiempo para interactuar con ellos y con otros niños.

Cualquier reducción en las asimetrías de géneros beneficia a la familia entera. Existe evidencia substancial que demuestra que una mayor igualdad en el acceso a y en el control sobre los activos aumenta el rendimiento agrícola, aumenta la inversión en la educación de los hijos, mejora las visitas de los bebés a los centros de salud, aumenta la seguridad alimentaria del hogar y acelera el crecimiento y el desarrollo del niño. También ofrece importantes ganancias económicas para toda la sociedad. La contribución de la mujer en la producción de alimentos, en la preparación de alimentos y en el cuidado infantil son soportes críticos para el desarrollo social y económico de las comunidades, sin embargo los esfuerzos en esta dirección se ven obstaculizados por la malnutrición.

Por otra parte, la malnutrición en la mujer contribuye significativamente al aumento de las tasas de mortalidad materna y está directamente relacionada con un estado nutricional disminuido y con retardo en el crecimiento de los niños. La malnutrición materna se ha asociado con el bajo peso al nacer, el cual a su vez resulta en tasas de morbilidad y mortalidad infantil elevadas,

añadiendo a los costos del cuidado de salud y disminuyendo el potencial del recurso humano para la economía. Es también claro ahora que la malnutrición fetal daña el estatus de salud más tarde en la vida y, de hecho, lo predispone a uno a un aumento en la incidencia de enfermedades no contagiosas. Más aun, la malnutrición en las madres pone en peligro la calidad del cuidado que puedan ofrecer a sus hijos al reducir la interacción significativa madre-hijo que es necesaria para un crecimiento adecuado.

El estatus nutricional y socioeconómico de las mujeres es crítico para que se protejan a sí mismas, a sus hijos y a la sociedad entera contra el VIH/SIDA y contra otras enfermedades contagiosas. La magnitud del impacto de la pandemia del VIH/SIDA en la región del Sub-Sahara en el África está más allá de toda comprensión. En 1998 se estimó la prevalencia mundial de VIH/SIDA en 32.2 millones de adultos y 1.2 millones de niños. El VIH/SIDA tiene implicaciones enormes en el rendimiento de la fuerza de trabajo femenina. Una nutrición adecuada mejoraría la calidad de vida de aquellos infectados con el virus al reforzar su sistema inmunológico, dado los bajos niveles de suero micronutrientes establecidos en las víctimas del VIH/SIDA. Una nutrición adecuada también disminuye la susceptibilidad de la mujer a infecciones oportunistas tales como la tuberculosis –el asesino número uno de mujeres en la flor de su vida– cuya prevalencia se ha visto acentuada por el VIH/SIDA. Finalmente, la mejora del estatus de la mujer mediante la mejora del estatus nutricional en la niñez y durante la adolescencia les permitirá a las mujeres frenar la diseminación del VIH/SIDA a través de opciones más productivas facilitadas por mejores oportunidades de vida.

### **Mejorando el Estatus Femenino Mediante la Mejora de la Nutrición**

Las mejoras del estatus nutricional de las niñas, las adolescentes y las mujeres hacen más probable que las restricciones culturales que enfrentan las mujeres disminuyan a medida que se hagan evidentes las ventajas de invertir en su capital humano. Las niñas bien nutridas tienen mayor probabilidad de quedarse en el colegio y de aprender más. Perderán menos días de

colegio debido a enfermedades y serán más atentas en clase. Crecerán para llegar a ser más productivas económicamente y más conscientes de las varias opciones de sustento. Se convertirán en mujeres con más autoridad para tomar decisiones en todas las esferas de actividad, incluyendo la de ser madre. Tendrán mayor control sobre sus opciones sexuales –las cuales son cruciales para controlar el tamaño de la familia y para prevenir el VIH/SIDA. Adicionalmente, las generaciones futuras –hombres y mujeres– se verán beneficiadas de tal inversión en capital humano a través de mejoras en el estatus nutricional transmitido a lo largo del ciclo de vida.

Una buena nutrición en la infancia es una condición necesaria para el desarrollo del capital humano. El poseer capital humano facilita el acceso a otros tipos de capital –físico (tal como equipo agrícola), natural (tal como tierra y derechos de agua), financiero (tal como servicios de microfinanciamiento) y social (tal como acceso a asociaciones comunitarias). El poseer capital humano es crucial para el desarrollo económico y el desarrollo humano sostenido. El incorporar los componentes nutricionales en las políticas y programas para mejorar el estatus de las mujeres aumentará la probabilidad de que tales esfuerzos cosechen beneficios no sólo en el mediano plazo, sino también en la siguiente generación. El aumentar el contenido nutricional, con sensibilidad por el género, de la política pública que busca mejorar el estatus de la mujer hará más sostenibles tales mejoras.

### **Intervenciones Para Mejorar el Estatus Nutricional de las Mujeres**

La comunidad nutricional ha aprendido bastante sobre lo que funciona, desde un punto de vista operacional, para mejorar el estado nutricional de los recién nacidos, los infantes y los niños. Hasta hace poco se ha puesto menor atención a encontrar intervenciones operacionalmente efectivas para mejorar el estatus nutricional de las jóvenes adolescentes y las mujeres embarazadas. El mejorar el estado nutricional de niñas y mujeres gira sobre la aplicación de historias exitosas que se han visto hasta ahora y sobre la mejora de los programas existentes para reforzar su potencial de éxito.

Las deficiencias de micronutrientes que afligen a jóvenes y mujeres pueden atacarse a través de una suplementación balanceada y de largo plazo para acumular reservas para atender las necesidades por deficiencias agudas. También se requiere de educación nutricional sensible al género para mantener buenas prácticas de alimentación. Está dentro del mandato de la comunidad nutricional el desarrollar un conjunto mejorado de herramientas de intervención nutricional para atender las necesidades especiales de niñas, jóvenes adolescentes y mujeres embarazadas. Estos programas no tienen que ser costosos: los programas de suplementación con hierro para mujeres embarazadas y de fortificación de la sal con yodo han



tenido buen resultado en un número de situaciones. La suplementación con hierro también podría ser usada en niñas y en mujeres en edad reproductiva como una medida preventiva antes del embarazo. Para acelerar este desarrollo, la comunidad necesita construir sobre las experiencias de la red de expertos y practicantes que trabajan con adolescentes en todas las dimensiones de bienestar –no necesariamente en nutrición– para desarrollar no sólo intervenciones nutricionales efectivas, sino también mecanismos de entrega factibles.

Dentro de los esfuerzos más indirectos para mejorar el estado nutricional de las mujeres, el asegurar la seguridad alimentaria a nivel del hogar es un primer paso importante. El acceso a comida de buena calidad nutricional en todo momento debería ser el énfasis principal de la programación. Las medidas para asegurar un acceso equitativo a la comida para hombres y mujeres, especialmente para aquellos que encaran inseguridad alimentaria transitoria o crónica, también deberían enfocarse en opciones más sostenibles. Tales opciones incluyen el desarrollo y la promoción de variedades de cultivos de rápida maduración y de variedades más resistentes a la sequía.

Un ejemplo de una intervención en seguridad alimentaria, en el ámbito comunitario, que ha producido resultados positivos para las mujeres es el programa Hellen Keller de huertas caseras, aplicado por primera vez en Bangladesh. Este programa ha contribuido a incrementar la disponibilidad de alimentos y ha mejorado el estatus nutricional, especialmente el estatus de micronutrientes, de mujeres y niñas de los hogares participantes. Al aumentar los ingresos, este programa de seguridad alimentaria también ha ayudado a otorgarle poderes económicos a las mujeres.

Otra inversión indirecta importante para mejorar el estatus nutricional de niños y niñas es mejorar el acceso de las mujeres a la educación. La educación no sólo aumenta las tasas de alfabetización, sino que también disminuye las tasas de fertilidad y amplía las probabilidades de que las niñas participarán en la economía a un nivel más alto. Asimismo asegura que las niñas tengan buenas habilidades de crianza y las ayudará a alcanzar una buena nutrición para ellas mismas y para sus futuros hijos.

### La Asociación Entre la Comunidad del Género y la Comunidad Nutricional: Una Proposición Ganadora

Los esfuerzos para mejorar el estatus nutricional de las mujeres serán más poderosos si se emprenden en conjunto con políticas y

**TABLA 1 – FORTALECIENDO LA POLÍTICA PÚBLICA SOBRE EL ESTATUS DE LA MUJER MEDIANTE UNA MAYOR ATENCIÓN A LA NUTRICIÓN**

Determinante de la nutrición	Política para mejorar el estatus de la mujer y ejemplo del componente nutricional	
	Creando un campo de juego nivelado	Promoviendo la neutralidad del estatus de la mujer
Básico (tales como ingresos, legislación)	Reformar la legislación para igualar derechos: civiles, políticos, económicos, sociales y culturales (por ejemplo, monitorear las diferencias entre el hombre y la mujer en el estatus nutricional del infante)	Focalizar el acceso a nuevos recursos para las mujeres (por ejemplo, incluir un componente nutricional en los programas de crédito dirigidos a las mujeres pobres para garantizar que las actuales mejoras en el estatus de la mujer no se obtengan a costa de la nutrición de las niñas más pequeñas)
Subyacente (tales como seguridad alimentaria, sistemas de salud, cuidado infantil)	Reformar la prestación de servicios (por ejemplo, igualar el acceso a los servicios de agua salubridad y a los servicios de extensión agrícola)	Usar transferencias en efectivo para promover el ingreso de las niñas a los sistemas de cuidado de la nutrición y de la salud
Inmediatos (tales como dieta, infección)	Reformar la prestación de servicios de salubridad (por ejemplo, igualar las tasas de inmunización y el acceso a los cuidados de la salud preventiva y curativa; introducir horarios de trabajo flexibles y guarderías infantiles para las madres trabajadoras)	Usar subsidios para promover guarderías infantiles que les permitan a las mujeres trabajadoras ofrecer a sus hijos un buen sustituto al cuidado infantil

Fuente: Adaptado de UNICEF, Estado Mundial de la Infancia 1998 (Nueva York: Oxford University Press, 1998), p.25

# GÉNERO

programas públicos que buscan mejorar el estatus de la mujer y atacar las desigualdades de género. ¿Cómo pueden incorporar estas políticas los componentes nutricionales? Tal como se resume en la Tabla 1, las políticas públicas que buscan mejorar el estatus de la mujer pueden promover la neutralidad de género ya sea creando un campo de juego nivelado con la esperanza de que las mujeres la lograrán o bien buscando activamente la promoción de la neutralidad. La Tabla 1 también describe ejemplos de cómo incorporar los componentes nutricionales dentro de estas políticas (organizados según la inmediatez de la intervención para el estado nutricional).

## Conclusión

La desigualdad de géneros al acceso a y al control de recursos no sólo es injusto para las mujeres y sus hijos, sino que también es malo desde un punto de vista económico. Resulta en una mala distribución de los recursos escasos, en un aumento de los costos del cuidado de la salud, en una productividad disminuida y en malas tendencias de desarrollo humano. La inversión en la nutrición de la mujer es un importante barómetro de corto plazo para determinar los retornos esperados de mejoras en la nutrición del hogar y en la capacidad general del desarrollo humano de un país.

La focalización para mejorar el estatus nutricional de niñas y adolescentes ayudará a asegurar que el estatus de la mujer mejore a lo largo del ciclo de vida. Dada la ya susceptible situación de las mujeres y las niñas en los países en desarrollo, los intentos para mejorar el

estatus general de las mujeres deberían trabajar de la mano con los intentos para mejorar el estatus nutricional de las niñas, las adolescentes y las mujeres adultas. El incorporar los componentes nutricionales sensibles al género en las políticas y programas que buscan mejorar el estatus de las mujeres, incrementará tanto los resultados esperados, a corto plazo como a largo plazo, de los esfuerzos de programación. Las mejoras en el estatus nutricional de las infantas y de las niñas se traducirá en la mejora del capital humano durante su adolescencia, en la ganancia de poder durante su adultez y en el desarrollo de sus comunidades.

## Lectura Sugerida

SCN (Comité permanente de nutrición del sistema de las Naciones Unidas). 1997. *Nutrition and poverty*. Papeles de la 24 Sesión simposio del SCN, Katmandú, Marzo de 1997. Nutrition Policy Paper Number 16. Ginebra.

\_\_\_\_\_. 1999. *Ending malnutrition by 2020: An agenda for change in the millennium*. Final draft of the SCN Commission on Nutrition, March 1999. Ginebra.

FAO/ILSI (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación/International Life Sciences Institute). 1997. *Preventing micronutrient malnutrition: A guide to food based approaches: A manual for policy makers and program planners*. Washington, D.C.: ILSI.

ICN (International Conference on Nutrition). 1992. *Major issues for nutrition strategies*. Roma: Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación y Programa Mundial de Alimentos.

Banco Mundial. 2001. *Engendering development*. Policy Research Report. Washington, D.C.: Oxford University Press para el Banco Mundial.

*Ruth Oniang'o es profesora en la Universidad Jomo Kenyatta y directora del Programa de Diseminación Rural en Nairobi, Kenya. Edith Mukudi es profesora asistente en la Escuela de Post-grado en Estudios de Educación e Información en la Universidad de California, Los Angeles, USA. Para mayor información, por favor contactar a los autores a oniang'o@iconnect.co.ke o mukudi@gseis.ucla.edu*

Para pedir copias adicionales contactar al Comité permanente de nutrición del sistema de las Naciones Unidas. Para bajar por internet: <http://www.unsystem.org/scn> o [www.ifpri.org](http://www.ifpri.org)

Cita sugerida: Ruth Oniang'o y Edith Mukudi, "Nutrición y Género". En *Nutrición: La Base para el Desarrollo*, Ginebra: SCN, 2002.

Derechos de autor © Enero 2002 Comité permanente de nutrición del sistema de las Naciones Unidas. Este documento puede ser reproducido sin previo permiso, pero dándole crédito al autor o los autores y al Comité permanente de nutrición del sistema de las Naciones Unidas.

Créditos de fotografía: Página 1, © Banco Mundial; Página 3, © Banco Mundial/Curt Carnemark.