

A fuerza de cereales, grasas y vegetales sobreviven los marabinos

De cereales, grasas y vegetales se compone la dieta del marabino durante la cuarentena. Así lo evidenció un sondeo de la Comisión para los Derechos Humanos del Estado Zulia (Codhez).

El estudio, sobre el consumo de alimentos y seguridad alimentaria en Maracaibo, se realizó durante los días 19 al 26 de abril.

La evidencia revela información sobre la dieta de los marabinos, el consumo diario de alimentos y estrategias para su adquisición y otras situaciones relacionadas al acceso a la alimentación durante la cuarentena.

Se destaca que en 70% de hogares la responsabilidad de la preparación de los alimentos corresponde a las mujeres, evidenciando la disparidad de las cargas familiares que se acentúa durante la cuarentena.

Arepa, pasta, pan y arroz



La marca de diversidad de dieta de la familia explora el contexto de las comidas diarias y, en específico, lo que se consumió en las 24 horas anteriores a dar respuesta al formulario.

La respuesta predominante fue el consumo de cereales. Es decir, de arepa, pasta, pan, arroz, harinas de maíz o trigo, entre otros (99%), seguido del de plátano y tubérculos (86%).

El consumo de proteínas cárnicas (incluyendo vísceras) se reportó en el 75% de hogares, mientras que 58% afirmó haber consumido granos.

También destaca el consumo de huevos (69%) y en contraste, la poca presencia de pescado y mariscos (15%), que suelen ser mucho más costosos.

El consumo de verduras (cebolla, tomate, lechuga) es muy frecuente (84%), al contrario que el caso de las frutas (51%).

Entre 6 y 11 categorías de alimentos



En suma, 81% de hogares marcó una diversidad alta, al consumir entre 6 y 11 categorías de alimentos. El 14% una diversidad media, con 4 y 5 categorías; y 5% una diversidad baja, con tres categorías o menos de alimentos.

Cabe destacar que estos resultados evidencian la situación de los hogares del estrato medio de la ciudad de Maracaibo que tuvieron acceso a la encuesta vía online y no de la totalidad de los hogares en sus diferentes estratos.

Otra de las razones de estos porcentajes responde también al índice de estrategias de afrontamiento, es decir, a las adaptaciones que las familias experimentan para acceder a los alimentos cuando no tienen suficientes recursos o dinero para adquirirlos.

Adaptaciones negativas de acceso a los alimentos



Al explorar sobre las estrategias que adoptan las familias para acceder a alimentos, se encontró que el 36% sobrepasa el umbral de adaptaciones negativas extremas, mientras que 20% presenta inseguridad alimentaria y 23% está en riesgo de sufrirla.

Esto significa, que 79% de hogares experimenta serias dificultades para acceder a los alimentos, por lo cual adopta estrategias de sobrevivencia para mantener un consumo básico.

Entre tanto, apenas 21% de hogares estaría en una situación normal.

Al contrastar estos resultados con los hábitos de consumo de alimentos, se destaca que la mayoría de las familias intenta mantener cierta diversidad en la dieta pero se sacrifica para lograrlo.

El sacrificio consiste en adoptar cambios en la calidad de la dieta (83%), reducir las porciones de comida (70%), dejar de desayunar, almorzar o cenar (42%), comer una vez o no comer nada durante el día (20%).

También se estila depender de la ayuda de familiares en el exterior (42%), gastar ahorros para comprar alimentos (79%), vender o intercambiar bienes personales por o para comprar comida (30%) y trabajar a cambio de alimentos (22%), entre

otros.

Caminar para comprar



La escasez de combustible obliga a que 61,6% de las familias se traslade a pie para llegar hasta los establecimientos de venta de alimentos.

En contraste, 26% de ellas que reportó usar su vehículo, situación que se explica por la escasez absoluta de combustible en la ciudad.

Entre quienes se trasladan a pie, 15% recorre hasta 100 metros, 35% entre 101 y 500 metros, 23% entre 501 y 1.000 metros, 21% entre 1.001 y 5.000 metros, y 6% debe caminar 5.001 metros o más para comprar alimentos.

Estos datos muestran la dificultad para acceder a los centros de venta de alimentos, además de la necesidad de las familias de buscar mejores precios y, también, el hecho de que en ciertos sectores de la ciudad hay muy pocos establecimientos cercanos a las áreas residenciales.

En las circunstancias actuales, más de seis semanas de cuarentena por la Covid19, “Codhez reitera que el Estado venezolano debe aceptar la cooperación internacional para el diseño e implementación de un plan que dé respuesta inmediata y eficiente a la inseguridad alimentaria, con particular atención a las poblaciones más vulnerables”.

Con información de La Verdad