La baja calidad del agua incide en la nutrición de los venezolanos

El aprovechamiento de los alimentos no se debe solamente al consumo de todos los nutrientes necesarios, sino también a la capacidad que tiene el organismo para metabolizarlos. Este proceso puede variar de acuerdo a la persona y depende de factores como la existencia de patologías previas, **pero también de la presencia o no de parásitos**, producto de -entre otras causas- **la baja calidad del agua.**

Y en Venezuela, según el **Informe de Seguimiento de la Crisis Humanitaria en Venezuela de HumVenezuela** de 2023; **86% de los venezolanos están expuestos a fuentes de agua no aptas para consumo humano**, lo que afecta su salud. Esta estadística refleja las dificultades y riesgos que tiene la población para acceder a este recurso tan importante que, en el año 2010, fue reconocido como un derecho humano por la Asamblea General de las Naciones Unidas.

Como lo señala el informe **Situación de los Derechos Humanos en Venezuela 2024 del Programa Venezolano de Educación-Acción en Derechos Humanos (Provea)** **el derecho a la alimentación está vinculado a que se cumpla un acceso seguro a agua de buena calidad,** lo que es imprescindible para lograr una seguridad alimentaria.

La Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (CRBV) establece que **garantizar la calidad del agua es responsabilidad del Estado.** En su artículo 304 establece que las aguas "son bienes de dominio público de la Nación, insustituibles para la vida y el desarrollo. La ley establecerá las disposiciones necesarias a fin de garantizar su protección, aprovechamiento y recuperación".

Parasitosis y malnutrición, un círculo vicioso

La Organización Mundial de la Salud resalta que la inocuidad (o salubridad) de los alimentos, la nutrición y la seguridad alimentaria son "indisociables". Informa además que los **alimentos insalubres que contienen bacterias, virus, parásitos o sustancias químicas nocivas**, además de causar más de 200 problemas de salud-desde diarreas hasta el cáncer- generan

un “**círculo vicioso de enfermedad y malnutrición** que afecta especialmente a los lactantes, los niños pequeños, los ancianos y los enfermos”. Este círculo vicioso consiste en que las infecciones parasitarias intestinales pueden causar malnutrición al interferir con la absorción de nutrientes, y también, la desnutrición puede hacer que una persona sea más vulnerable a las infecciones parasitarias.

En Venezuela, un estudio del Departamento de Enfermedades Infecciosas y Tropicales de la Facultad de Medicina de la Universidad del Zulia del año 2022 sobre la **situación de los parásitos intestinales en América Latina** determinó, a través de una evaluación a 118 niños, **la prevalencia de parásitos intestinales en un 84,7%**. El parásito Blastocystis spp fue el más común con un 67,8%.

Mientras que el capítulo sobre el derecho a la alimentación del informe **Situación de los Derechos Humanos en Venezuela 2024 del Programa Venezolano de Educación-Acción en Derechos Humanos (Provea)** **recoge que 10,5% de los niños venezolanos presentan talla baja para su edad y 9,3% nacen con bajo peso.** La situación nutricional de las mujeres embarazadas también refleja esta crisis, pues el **24,2% de ellas presenta anemia, tasa superior en siete puntos porcentuales** a la del resto de América del Sur. La ONG destaca que ambas carencias podrían atenuarse “con políticas alimentarias que garanticen el acceso a alimentos nutritivos y **condiciones higiénicas y de saneamiento adecuadas**”.

> *“**Cuando el agua no es de buena calidad la gente tiene parásitos**, entonces puedes comer todos los alimentos ricos en proteína, en hierro y vitamina B12 pero no se absorben al 100% los nutrientes”, explica Ariana Araujo, nutricionista egresada de la Universidad Central de Venezuela.*
>
> *Para evitar infecciones por parásitos que interfieran con la absorción de los nutrientes o que cause anemia, la especialista recomienda **utilizar métodos de tratamiento del agua -hervirla o filtrarla-** para quitarle sedimentos y patógenos no deseados. Otra sugerencia fundamental es **higienizar los vegetales y frutas antes de consumirlos.***
>
> *“Utilizar limón o vinagre no eliminará casi ningún patógeno, estas dos sustancias lo que pueden eliminar es un 15% de los -organismos- que tienen los alimentos. Para este fin se utiliza cloro comestible (…) que no sea jabonoso ni con olores y se diluye en el agua, **por cada litro se pone diez gotas de cloro,** se sumerge el alimento, se lava y se deja durante 10 minutos. Además, es recomendable no compartir tablas para que*

*no haya contaminación cruzada. **Es decir, que donde se cortan los vegetales no se cortan las carnes**”, explicó.*

*Otra medida de higiene fundamental para prevenir la transmisión de parásitos y otras infecciones es **lavarse las manos con agua y jabón, antes de preparar los alimentos, comer o después de ir al baño.***

El reto de alimentarse bien con pocos recursos

*Además de un agua que enferma, otro reto para la alimentación adecuada de los venezolanos y el consumo de los nutrientes que el cuerpo necesita es el **constante aumento de precios de bienes y servicios**. Y el año 2025 está siendo especialmente retador en ese sentido. De acuerdo al Centro de Documentación y Análisis Social de la Federación Venezolana de Maestros, **el costo de la canasta básica para el mes de mayo se fijó en 547.13$,** lo que significó un aumento del 0.9% respecto al mes de abril de este año.*

El más reciente **informe del Observatorio de Gasto Público (OGP) de Cedice Libertad,** difundido la primera semana de junio de 2025, revela que, en un año, el **aumento del precio de los alimentos fue de 247,03%** en bolívares y 30,21% en dólares.

El proceso de **aceleración continuo de los precios de los alimentos en Venezuela,** especialmente durante el último año y en un contexto donde el salario mínimo se mantiene en 130 Bs, **limita a los ciudadanos a tener una alimentación balanceada.**

Para los venezolanos **no es nueva la situación de verse obligados a reducir porciones o comidas al día debido a la situación económica.** La décima edición de la **Encuesta Nacional de Condiciones de Vida** (Encovi) que elabora el Instituto de Investigaciones Económicas y Sociales (IIES) de la Universidad Católica Andrés Bello (**UCAB**) y presentada en abril de 2025 encontró que la inseguridad alimentaria moderada y severa sigue estando presente: todavía es una una preocupación para 7 de cada 10 hogares venezolanos quedarse sin alimentos. Asimismo, **en 4 de cada 10 hogares reconocen que llegaron a quedarse sin alimentos**, 56,3% comentan que dejaron de tener una alimentación saludable y en 17,2% de ellos un adulto solo comió una vez al día, o dejó de comer durante todo el día.

Un **trabajador público del estado Mérida** consultado por este medio narró lo que muchos vecinos le comentan: que hacen dos comidas al día “para poder llegar a fin de mes”.

> *“Uno hace todo lo posible por mantener una alimentación equilibrada, pero no es fácil. Tuve que hacer un ajuste en mi plan de alimentación.* ***Si antes comíamos proteína animal tres veces a la semana, ya hoy se hace una sola vez****, e incluso, hay semanas donde no se puede comer”, revela.*

La nutricionista Ariana Araujo señala que el patrón de consumo de la población ante una situación presupuestaria insuficiente es que **la persona tiende a alimentarse, en gran medida, de alimentos con carbohidratos como, arroz, harina y pasta.** Esta dieta poco variada puede propiciar la aparición de enfermedades como obesidad, diabetes, hipertensión o cánceres.

“Lo ideal sería que **el plato tuviese carbohidratos, proteínas de alto valor biológico, -como carnes rojas y blancas, pescados, huevos y lácteos-** y siempre poner vegetales y frutas, la recomendación es comer las frutas enteras y no en jugos”, recomienda.

Otra conducta de “ahorro” del ciudadano con poco poder adquisitivo **es suprimir alguna comida al día.** La nutricionista precisa que no hay problema en hacer dos comidas al día, pero **hay que asegurarse de ingerir en ellas la cantidad suficiente de nutrientes y proteínas que el cuerpo necesita.**

“Quitarse una comida al día, siempre que en el resto del día la persona alcance sus requerimientos, no va a tener mayor inconveniente. El problema que estamos viendo es que **la persona retira una comida y en las otras dos no está consumiendo todos los macronutrientes y calorías totales”**, profundiza Araujo.

La nutricionista añadió que, en otros casos, sí se consumen las calorías totales diarias “pero en la distribución de macronutrientes hay un exceso de carbohidratos, casi no hay proteínas y, en algunos casos, la combinan con algo de grasas; aceite o margarina, porque tampoco se está consumiendo mantequilla pues es mucho más costoso”.

Para variar y **mantener una alimentación nutritiva adaptada a la realidad económica del país,** la especialista recomienda **consumir sardinas y vísceras** -hígado, riñón- por lo menos tres veces a la semana y el resto de los días variar con granos y cereales, como arroz y pasta.

Con información de Runrun.es