

## EL ACCESO A UNA ALIMENTACIÓN DE CALIDAD PARA LAS NIÑAS EN MÉXICO: DESAFÍOS EN LAS ZONAS RURALES

En México, la desigualdad socioeconómica y la pobreza afectan de manera significativa el acceso a la alimentación de calidad, especialmente en las zonas rurales del país. Las niñas, que representan un sector vulnerable de la población, son las que más sufren las consecuencias de una nutrición inadecuada. La falta de acceso a alimentos nutritivos en comunidades rurales es un problema complejo que involucra factores económicos, culturales y estructurales.

México, a pesar de ser una de las economías más grandes de América Latina, enfrenta una grave desigualdad en el acceso a recursos básicos como la educación, la salud y la alimentación. Las zonas rurales del país son las más afectadas por la pobreza. Según el Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (CONEVAL), más del 40% de la población rural vive en condiciones de pobreza extrema. Este contexto socioeconómico desfavorable impacta directamente en las condiciones de vida de las niñas, quienes a menudo carecen de una nutrición adecuada debido a la falta de recursos de sus familias.

Uno de los mayores desafíos en las zonas rurales es la escasez de alimentos nutritivos. Aunque muchas comunidades rurales producen alimentos, como maíz, frijol y hortalizas, estos no siempre son suficientes o apropiados para una dieta balanceada. Además, la distribución y acceso a productos alimenticios de calidad es limitado en estas áreas. La falta de infraestructura

en términos de transporte, mercados y tiendas que ofrezcan alimentos frescos y saludables contribuye a que muchas familias dependan de alimentos procesados, con altos niveles de azúcar, grasa y sal, lo que agrava la situación nutricional.

La desnutrición aumenta la vulnerabilidad de las niñas a enfermedades infecciosas, ya que un sistema inmunológico debilitado no puede defenderse de manera adecuada frente a infecciones, este círculo vicioso empeora las condiciones de salud y bienestar de las niñas y perpetúa el ciclo de pobreza y desigualdad.

El acceso a una alimentación de calidad es un derecho fundamental de las niñas, y en las zonas rurales de México, este derecho está lejos de ser una realidad. La desnutrición infantil, alimentada por factores económicos, sociales y culturales, representa un obstáculo significativo

para el desarrollo de las niñas y, en consecuencia, para el futuro del país. Para garantizar que todas las niñas puedan crecer y desarrollarse plenamente, es imperativo que se implementen soluciones sostenibles, inclusivas y eficaces que garanticen el acceso a alimentos saludables y nutritivos en las zonas rurales de México. Solo así se podrá romper el ciclo de pobreza y desigualdad que afecta a tantas niñas en las comunidades más vulnerables.

