



## **CAPÍTULO 7**

# **La alimentación digna y la seguridad alimentaria en la población de adultos mayores: una radiografía integral desde la epidemiología y los derechos humanos en México**

[https://doi.org/10.19052/978-628-7645-43-1\\_cap7](https://doi.org/10.19052/978-628-7645-43-1_cap7)



*Arely Vergara Castañeda\**  
*Alma Cossette Guadarrama Muñoz\*\**  
*Etzel Cruz Cruz\*\*\**

## Resumen

En la actualidad, el 14 % de la población total de México está conformado por personas adultas mayores (PAM); se estima que para el 2050 estas representarán una quinta parte de la población. Se ha sugerido que la inseguridad alimentaria es uno de los más grandes retos por enfrentar en términos de salud y política pública, sobre todo para la PAM, por sus características biológicas, físicas, funcionales, sociales, económicas y de interacción social. Esto resultaría en la no satisfacción de sus necesidades y un mayor riesgo nutricional; al mismo tiempo, exacerbaría el deterioro de su salud física, emocional y mental. Dado que la alimentación es tanto un derecho humano como un factor e indicador asociado con fuerza al bienestar y salud, su abordaje requiere de diversos enfoques que

---

\* Dra. Vicerrectoría de Investigación. Departamento de Ciencias Químicas, MTC-Investigador. Grupo de Investigación en Promoción y Educación para la Salud y Alimentación, Universidad La Salle México. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9366-3211>. Correo electrónico: arely.vergara@lasalle.mx.

\*\* Dra. Vicerrectoría de Investigación. Departamento de Derecho, MTC-Investigador. Grupo de Investigación Derechos Humanos, Migración y Grupos vulnerables, Universidad La Salle México. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0101-4167>. Correos electrónicos: [lancelot56@gmail.com](mailto:lancelot56@gmail.com)/alma.guadarrama@lasalle.mx.

\*\*\* Mtra. Responsable de Procesos de Investigación. Docente de la Escuela de Ciencias de la Salud, Universidad La Salle México. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7303-7125>. Correo electrónico: [etzel.cruz@ulsaoaxaca.edu.mx](mailto:etzel.cruz@ulsaoaxaca.edu.mx).

permitan visibilizar y analizar las diferentes perspectivas con la finalidad de comprender la problemática que se enfrenta y, a partir de ello, proponer la construcción de soluciones reales y eficaces. En este manuscrito se propone un análisis de la alimentación vista desde la epidemiología y los derechos humanos, lo que resulta en la imperiosa necesidad de complementar estas perspectivas en el diseño y focalización de políticas públicas dirigidas a la PAM en México.

**Palabras clave:** adultos mayores, seguridad alimentaria, derechos humanos.

## Introducción

Hoy en día, el envejecimiento de la población en México se ha convertido en uno de sus más grandes desafíos desde el punto de vista demográfico, al estar asociado no solo al aumento de la esperanza de vida y la disminución de la tasa de natalidad, sino también a la mejora de la atención y al desarrollo tecnológico traducido en mejores tratamientos, dispositivos y medicamentos que han permitido optimizar el control de las enfermedades y sus expectativas, al reducir el riesgo de complicaciones y contar con diagnósticos y tratamientos oportunos. Esto prolonga la vida y supone una necesidad adicional en torno a la planeación de recursos para cubrir las necesidades de las personas adultas mayores (PAM) y garantizarles un estado de bienestar, incluyendo el aspecto alimentario.

La alimentación adecuada, equilibrada, suficiente y variada durante esta etapa de la vida desempeña un papel crucial para la salud y el bienestar, debido a que se asocia a la prevención y el control tanto de enfermedades agudas como crónicas, al fortalecimiento del sistema inmunológico, a la disminución del deterioro de la función cognitiva y a la promoción de la independencia física y la funcionalidad.

Sin embargo, los adultos mayores enfrentan una serie de obstáculos que dificultan su acceso a una alimentación y nutrición adecuadas, ya sea por la disminución en la percepción de ingresos económicos, un limitado acceso a alimentos frescos, saludables o asequibles, la falta de apoyo social y la dificultad para preparar comidas e incluso alimentarse por sí mismos, situaciones que se exacerban dadas las desigualdades sociales, económicas y geográficas en las que se desenvuelve la PAM.

Se ha reportado que el 60,3 % de las PAM presentan alguna limitación, incluyendo las visuales, auditivas, motrices, neurológicas y funcionales. En estas últimas se contemplan aquellas que afectan su capacidad para preparar alimentos e incluso consumirlos (Kánter-Coronel, 2021). Aunado a esto, los cambios fisiológicos inherentes al proceso de envejecimiento pueden llegar a deteriorar y afectar la capacidad funcional de la PAM poniéndola en riesgo no solo de presentar deficiencias nutricionales, sino de aumentar el riesgo del desarrollo de comorbilidades y complicaciones asociadas a enfermedades crónicas preexistentes, lo que afecta de modo negativo la calidad de vida. Entre los síntomas y signos más comunes que afectan la alimentación reportados en esta población se encuentran una disminución del apetito, problemas de masticación o deglución, disgeusia, alteraciones en procesos digestivos (al disminuir la producción y secreción de saliva, jugo gástrico, enzimas u otras sustancias necesarias para el proceso de digestión), así como problemas de malabsorción asociados a los cambios en las microvellosidades intestinales o derivados del consumo crónico de fármacos. Estos son algunos desafíos comunes que se deben tomar en cuenta para la planeación de cualquier estrategia enfocada en promover una dieta adecuada y equilibrada que satisfaga las necesidades nutricionales específicas y que, a su vez, garantice el derecho a la alimentación y, por ende, el derecho a tener una vida saludable y plena.

Por la concatenación de todos estos factores, en México la seguridad —e inseguridad— alimentaria de las PAM se ha convertido en uno de los más grandes desafíos sociales y demográficos que enfrenta el Estado en la actualidad. Para responder de manera efectiva a esta necesidad, es importante que el Estado, a través de sus políticas públicas, se centre en la promoción de la salud y alimentación, el bienestar, la inclusión y la participación de las PAM desde una visión humana. Por lo que resulta necesario analizar, discutir y comprender las dimensiones jurídicas de la alimentación, vista como un medio y fin desde la perspectiva de los derechos humanos.

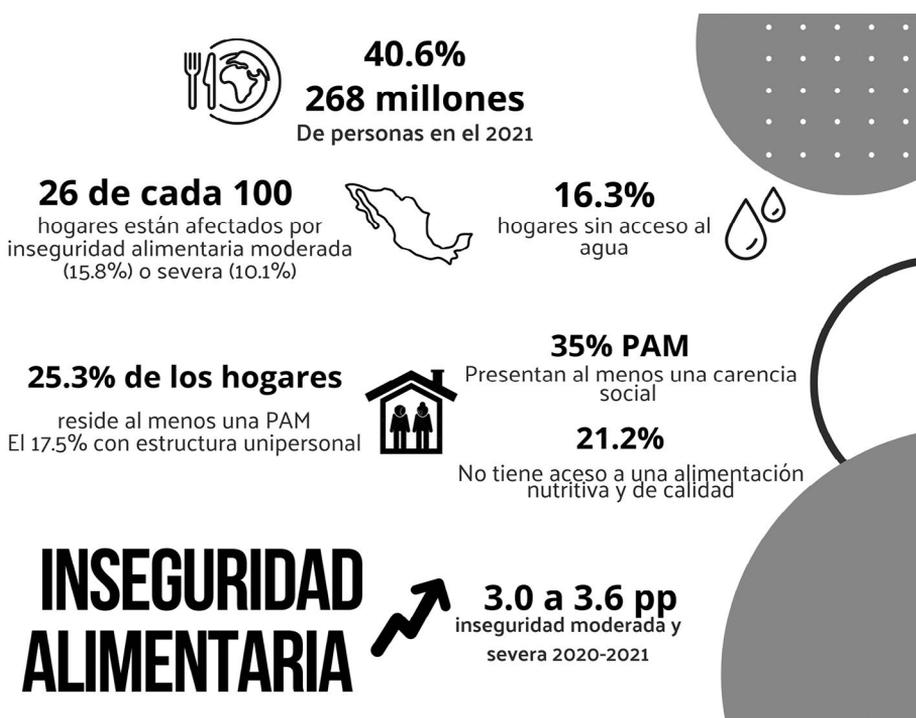
Para ello, en este manuscrito se presenta un análisis teórico de las implicaciones de la alimentación digna en la PAM, abordada desde dos disciplinas: la epidemiológica y el derecho, visiones que sugieren la imperante necesidad de abordar de manera integral los fenómenos y problemáticas alimentarias en esta población vulnerable desde una perspectiva más humana.

## Inseguridad alimentaria en la PAM

Se ha sugerido que la PAM tiene un mayor riesgo de encontrarse en situación de pobreza debido a la reducción o falta de ingresos económicos. Se estima que el 44 % se encuentra en esta situación, lo que se traduce en que cerca de 4,3 millones de personas no cuentan con ingresos suficientes para adquirir las canastas alimentaria y no alimentaria (Kánter-Coronel, 2021).

Así pues, como parte de la medición multidimensional de la pobreza, el indicador relacionado a la carencia por acceso a la alimentación o inseguridad alimentaria se define a partir de cuatro ejes: disponibilidad, acceso, uso biológico y estabilidad alimentaria (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO], 2006). Además, comprende la falta continua de acceso físico, social y económico a alimentos en suficiente cantidad y calidad para satisfacer las necesidades del hogar e individuales para la promoción y el mantenimiento de la salud. A partir de su evaluación, se detectan cuatro niveles: seguridad alimentaria, inseguridad alimentaria leve, moderada y severa; las últimas dos se reconocen como una carencia por acceso y una limitación significativa en el ejercicio del derecho a la alimentación al estar relacionadas con experiencias en la disminución de la cantidad de los alimentos que se consumen de manera habitual, la omisión de alguna comida o la privación de alimentos durante al menos un día e incluso hambre, ya sea por falta de recursos o de ingresos para adquirir alimentos (Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social [CONEVAL], 2009).

Según la FAO, en el 2021 se estimó que el 40,6 % de la población, es decir, 268 millones de personas, enfrentaba algún tipo de inseguridad alimentaria moderada o severa (FAO, 2022). En el caso de México, la inseguridad alimentaria se observa en el 60,8 % de la población; las consideradas moderada y severa afectan a poco más de una cuarta parte, al estar presentes en el 15,8 % y 10,1 %, respectivamente. Este fenómeno se intensificó en el periodo 2020-2021, cuando se registró un aumento de 3,6 puntos porcentuales (PP) en la proporción de hogares urbanos en inseguridad alimentaria moderada, mientras que en los hogares rurales la proporción de los clasificados con severa aumentó 3,0 pp en el mismo periodo (Shamah-Levy *et al.*, 2022; CONEVAL, 2021) (figura 7.1).



**Figura 7.1.** Perspectivas de la inseguridad alimentaria en PAM en México

Fuente: CONEVAL (2021).

Asimismo, en tiempos recientes se ha considerado el rubro específico de inseguridad del agua, definida a partir de las dimensiones de acceso, disponibilidad, uso y estabilidad como la capacidad de acceder y beneficiarse de agua asequible, confiable y segura para el bienestar y una vida saludable. Se ha encontrado que el 16,3 % de los hogares no cuenta con ella (15,2 % en el entorno urbano vs. 16,6 % en el rural). Esta situación refleja la falta de congruencia en la garantía de este derecho universal, de modo intrínseco relacionado con los derechos fundamentales de la salud y de la alimentación (Shamah-Levy *et al.*, 2022).

En la población de PAM esta inseguridad alimentaria se ve agravada por las restricciones en tipo, cantidad o calidad de los alimentos como parte de las pautas dietéticas y clínicas establecidas para el control de las enfermedades que la aquejan, además de los factores asociados a pobreza, rezago educativo o limitación económica que la exacerban (Ordóñez y Arana, 2023).

Por otro lado, la inseguridad alimentaria no solo tiene implicaciones en términos de deficiencias, sino que además se ha asociado al riesgo de enfermedades cardiometabólicas, tales como obesidad, hipertensión, diabetes y dislipidemias, al desplazar o disminuir el consumo de alimentos nutritivos que favorecen la buena salud como cereales integrales, frutas, verduras frescas, carnes y huevos por alimentos que brindan una mayor saciedad a bajo costo, los cuales por lo general tienen una mayor densidad energética, son ricos en hidratos de carbono refinados, sodio y grasa, y con un bajo aporte de micronutrientes, fibra y agua. De igual manera, el incremento del estrés mental y fisiológico al que se somete al sujeto en privación total o parcial de alimentos aumenta la concentración de cortisol y contribuye a un aumento de la adiposidad, lo que incrementa el riesgo de desarrollar una cascada de comorbilidades (Da Silva *et al.*, 2020; FAO, 2021).

## **Políticas públicas enfocadas en las PAM: promoción de una sociedad inclusiva y saludable**

El carácter progresista y universal de los derechos humanos se traslada al campo de las políticas públicas, que instrumentan la acción pública según criterios de igualdad (Giménez y Valente, 2010). El tratamiento de estos como parte de las políticas públicas representa, por tanto, un salto cualitativo desde la creación basada en la necesidad clásica y el carácter de ayuda. Un enfoque de derechos humanos en el diseño e implementación de políticas públicas permitiría que los instrumentos internacionales actúen como lineamientos para que los países respeten, protejan e implementen los derechos y, al mismo tiempo, funcionen como estrategia de desarrollo para poblaciones muy marginadas.

Para que una política pública resulte efectiva se debe orientar a la promoción de la salud y el bienestar a partir de programas de atención integral de la salud que garanticen la igualdad de acceso a servicios básicos y médicos, la provisión de medicamentos, la prevención primaria y promoción de hábitos o estilos de vida saludables, así como la práctica de actividad física adaptada, funcional y recreativa, brindando los recursos, espacios y entornos necesarios para mantener la autonomía e independencia y, a su vez, fomentar la autogestión de la salud.

Ante el aumento en las cifras de inseguridad alimentaria, en el ámbito mundial se ha hecho un llamado para enfrentarlas a través de: 1) la integración de políticas de desarrollo y de construcción de paz en zonas afectadas por conflictos; 2) el incremento de la resiliencia climática de los sistemas alimentarios; 3) el refuerzo de la resiliencia de los más vulnerables a la adversidad económica; 4) la intervención oportuna en las cadenas de suministro para la reducción de los costos de alimentos con un buen perfil nutricional; 5) la garantía de las intervenciones a favor de los pobres por medio del abordaje de la pobreza y la desigualdad desde una perspectiva estructural; y 6) la promoción del consumo de dietas adecuadas y saludables en la población (FAO, 2020).

Se ha observado que existe una tendencia de riesgo incrementado para la inseguridad alimentaria moderada y severa en aquellos hogares sin cobertura de programas sociales de ayuda alimentaria (Mundo-Rosas, 2018). De los programas sociales enfocados a la atención de la seguridad alimentaria vigentes se pueden identificar aquellos que otorgan apoyos económicos condicionados o no condicionados, programas asistenciales o de subsidio. Uno de los más socorridos en el país es el Programa de Bienestar de las PAM, sucesor del Programa Pensión para Adultos Mayores implementado en el 2013, a su vez sucesor del Programa 70 y más, implementado en el 2007, el cual se presenta como una de las primeras experiencias de pensiones no contributivas porque se sustenta en el enfoque de derechos humanos y ciudadanía (Calderón-Chipana *et al.*, 2022). Los beneficiarios de este programa reciben una pensión mensual que los ayuda a cubrir necesidades básicas, incluida la alimentación; además, tienen atención médica y social para mejorar su calidad de vida.

Por otro lado, el Programa de Comedores Comunitarios, implementado por el Gobierno de México en el periodo 2013-2018, tuvo como propósitos brindar alimentos a la población en situación de pobreza y con algún grado de vulnerabilidad, promover la cohesión social y reforzar la estrategia de prevención social de la violencia en México, a través de la generación de espacios populares administrados por el Gobierno en cooperación con organizaciones no gubernamentales y en los que residentes de la comunidad conformaron la parte operativa (Zamudio y Herrera, 2020).

Otro ejemplo de estas políticas es el Programa de Abasto Social de Leche, cuyo objetivo es proporcionar leche de alta calidad y bajo costo a grupos desfavorecidos, incluida la PAM. Mediante una red de puntos de venta y distribución, se ofrece leche a un precio accesible, lo que ayuda a mejorar la seguridad alimentaria (Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural [SADER], 2022).

## Los derechos humanos de las PAM

Los derechos humanos, de acuerdo con el *Diccionario de derechos humanos*, son: “libertades y garantías fundamentales de la persona humana, que derivan de su dignidad eminente, que obligan a todos los Estados miembros de la comunidad internacional, y que señalan la frontera entre la barbarie y la civilización” (Valencia y Garzón, 2003, p. 137). De esta definición se resaltan dos cuestiones: 1) la dignidad humana como la base de los derechos humanos, que se reconocen a todos los seres humanos, entre ellos, las PAM, por el simple hecho de pertenecer a la raza humana; 2) es necesario diferenciar el término *derechos humanos* de los *derechos fundamentales y garantías individuales*. En esta tesitura, los derechos fundamentales son “aquellos derechos universales y, por ello, indispensables e inalienables, que resultan atribuidos directamente por las normas jurídicas a todos en cuanto a personas, ciudadanos capaces de obrar” (Ferrajoli, 2006, p. 30); por otra parte, la garantía individual es “una expresión del léxico jurídico con la que se designa cualquier técnica normativa de tutela de un derecho subjetivo” (p. 29), es decir, la garantía es el medio para garantizar algo, hacerlo eficaz o devolverlo a su estado original en caso de que se haya violado.

La doctrina moderna del derecho internacional de los derechos humanos, que surgió finalizada la Segunda Guerra Mundial producto de los horrores cometidos por los alemanes ante la ilimitada soberanía que en ese momento tuvieron los Estados, reconoce que todas las personas son titulares de derechos inherentes a su propia naturaleza. En este escenario, los Estados se comprometieron con un catálogo de obligaciones que radican en desplegar todos los recursos legislativos, administrativos, institucionales y económicos necesarios para lograr la materialización de los derechos humanos. Esto con la firma y ratificación de una serie de instrumentos internacionales, que implicaron el ceder parte de su soberanía ante un fin superior: la protección de la dignidad humana. Entonces, las PAM son parte de

la raza humana, ergo, son titulares de derechos humanos, pero ¿cuáles son esos derechos?

Para dar respuesta a esta pregunta, y solo de una manera enunciativa que permita la comprensión de los derechos de los que son titulares las PAM ante su amplia gama, el abordaje de este rubro se hace a partir de la descripción de tres ámbitos: universal, regional e interno; los dos primeros a su vez se clasifican en función de la coercitividad o no de los tratados:

- a) **Ámbito universal:** el instrumento por excelencia de *soft law* es la Declaración Universal de los Derechos Humanos (Organización de las Naciones Unidas [ONU], 1948), que reconoce a todo ser humano la titularidad de derechos y libertades, los cuales los Estados tienen la obligación de respetar y resguardar sin distinción alguna (art. 2.º). Estos derechos se clasifican solo para fines académicos en civiles y políticos, y económicos, sociales y culturales. Ejemplos de ellos son la vida, la libertad, la protección contra la discriminación, la nacionalidad, la propiedad, el debido proceso, el trabajo, la alimentación, la salud, la vivienda, la educación, entre otros.

Se suman los tratados de *hard law* como el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales; el Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos; la Convención Internacional sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación Racial; la Convención Contra la Tortura y Otros Tratos o Penas Crueles, Inhumanos o Degradantes; la Convención Internacional sobre la Protección de los Derechos de Todos los Trabajadores Migratorios y de sus Familiares; y el Protocolo para Prevenir, Reprimir y Sancionar la Trata de Personas, Especialmente de Mujeres y Niños. Aquí es necesario mencionar que en este nivel no existe un instrumento de *hard law* que reconozca derechos humanos específicos a favor de las PAM; pero sí hay textos que en realidad son guías de actuación para los gobiernos como el Plan de Acción Internacional de Viena sobre el Envejecimiento o bien la Declaración Política y el Plan de Acción Internacional sobre el Envejecimiento de Madrid, enfocado en diseñar una política internacional orientada a un cambio de actitud y prácticas a fin de aprovechar el potencial de las PAM (ONU, 2002).

También están los Principios de las Naciones Unidas En Favor de las Personas de Edad, adoptados por la Asamblea General de la ONU en 1991. Allí se

plasman cinco principios: independencia, participación, cuidados, autorrealización y dignidad (Huenchuan, 2004, p. 19).

- b) **Ámbito regional:** al igual que en el plano universal, el texto principal no coercitivo es la Declaración Americana de Derechos y Deberes del Hombre (OEA, 1948), que reconoce el derecho a la vida, la libertad, la seguridad e integridad de la persona, la igualdad, la libertad religiosa y de culto, el tránsito, la educación, el trabajo, el descanso, la justicia, la seguridad social, la asociación, la propiedad, la petición y el asilo, entre otros. En lo que respecta a los instrumentos de corte obligatorio se tienen: Convención Americana sobre Derechos Humanos; Convención Interamericana para Prevenir y Sancionar la Tortura; Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer; y Protocolo Adicional a la Convención Americana sobre Derechos Humanos en Materia de Derechos Económicos, Sociales y Culturales. *A contrario sensu* al ámbito universal, en el regional existe un instrumento específico de *hard law*: Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (Organización de los Estados Americanos [OEA], 2015), cuyo objetivo es

[...] promover, proteger y asegurar el reconocimiento y el pleno goce y ejercicio, en condiciones de igualdad, de todos los derechos humanos y libertades fundamentales de la persona mayor, a fin de contribuir a su plena inclusión, integración y participación en la sociedad [...]. (art. 1.º)

Su corpus reconoce y protege derechos como igualdad y no discriminación, vida y dignidad; autonomía e independencia; participación e integración comunitaria; nacionalidad y libre tránsito; privacidad e intimidad, entre otros. Para garantizar estos derechos se construyen una serie de obligaciones para los Estados, las cuales estriban sobre todo en adoptar mecanismos de carácter legislativo, administrativo y judicial, promover acciones afirmativas e impulsar políticas laborales.

- c) **Ámbito interno:** en junio del 2011 se reformó el artículo 1.º de la Constitución (Secretaría de Gobernación, 1917), con lo que se reconoció el goce de los derechos humanos a cualquier persona dentro del territorio mexicano, independientemente de edad, género, preferencia sexual, discapacidad, entre

otros. Esta disposición se constituye en la base constitucional a partir de la cual se edifica el reconocimiento de los derechos de las PAM, al desprenderse de esta la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores (SEGOB, 2002), cuyo propósito, de acuerdo con su artículo 1.º, es garantizar el ejercicio de los derechos de este grupo con fundamento en principios como autonomía y autorrealización, participación, equidad, corresponsabilidad y atención preferente. Así, reconoce derechos específicos divididos en nueve bloques: integridad, dignidad y preferencia; certeza jurídica; protección de la salud, alimentación y familia; educación; asistencia social; participación; denuncia popular; acceso a los servicios; y trabajo y capacidades económicas (art. 5.º).

Se concluye entonces que existe una amplia gama de instrumentos internacionales que reconocen derechos inherentes a la persona por el simple hecho de serlo y que son necesarios para su realización, los cuales son interdependientes, indivisibles, inalienables y progresivos, sobre todo cuando se habla del derecho a la alimentación. Empero, cuando dichas normas se aterrizan en el reconocimiento de derechos de las PAM, la numeraria de aquellas se reduce de modo significativo y quizás el cuestionamiento en este punto sea: ¿por qué pugnar por una especificidad de derechos para las PAM? Porque, si bien las PAM ya son titulares de derechos humanos por el simple hecho de ser seres humanos, es necesario comprender e identificar que son poseedoras de características que las tornan en un grado mayor de vulnerabilidad respecto del resto de la población, como el caso de los niños, niñas y adolescentes, personas con discapacidad o mujeres, por lo tanto, requieren de disposiciones que reconozcan dichas particularidades, en el entendido de que ello también obliga a la adquisición de compromisos por parte de los Estados para establecer medidas de protección específicas.

Hoy en día, la materialización de los derechos humanos, en particular la alimentación digna de las PAM, se cuestiona por la ausencia de mecanismos internos que posibiliten su pleno goce y ejercicio. Ese cuestionamiento es el que al final debilita la existencia y el contenido del propio sistema jurídico, al tiempo que cosifica a la persona ante la omisión de acciones que fomenten un envejecimiento activo y saludable.

## La alimentación digna: entre la obligación y la ficción

La alimentación, de acuerdo con el Gobierno mexicano, a través del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS, 2015), implica procesos donde “la elección, preparación y consumo de alimentos [...], tiene mucha relación con el entorno, las tradiciones, la economía y el lugar en donde se vive. Ahora bien, si se habla de una alimentación saludable, esta implica que se cumplan con las “necesidades nutricionales que el cuerpo requiere para mantener una buena salud” (IMSS, 2015). La alimentación es indispensable al estar ligada a la salud, en consecuencia, una buena alimentación ayuda a tener una buena salud. En esta lógica, tanto la alimentación como la salud son derechos humanos que están concatenados de modo directo con el derecho a la vida, el cual no se podría ejercer ni realizar por completo si no se tuvieran los dos primeros, siguiendo los principios de interdependencia e indivisibilidad.

Luego, la alimentación se considera un derecho humano *per se* al reconocerse en disposiciones tanto internacionales como nacionales, que al mismo tiempo establecen su alcance y las obligaciones de los Estados firmantes. En esta tesitura se ubica la Declaración Universal de los Derechos Humanos, que en su artículo 25, numeral 1.º, indica: “toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure [...], la salud y el bienestar, y en especial la alimentación [...]” (ONU, 1948). Es menester llamar la atención sobre que el nivel de vida adecuado y digno se relaciona de manera íntima con la alimentación. En otro orden de ideas, el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (ONU, 1976) en su artículo 11 hace referencia al derecho a la alimentación al indicar:

1. Los Estados [...] reconocen el derecho de toda persona a un nivel de vida adecuado [...] incluso alimentación, vestido y vivienda [...].
2. Los Estados [...] reconociendo el derecho fundamental de toda persona a estar protegida contra el hambre, adoptarán, individualmente y mediante la cooperación internacional, las medidas, incluidos los programas concretos, que se necesitan para:
  - a) Mejorar los métodos de producción, conservación y distribución de alimentos [...].
  - b) Asegurar una distribución equitativa de los alimentos mundiales en relación con las necesidades [...].

Este artículo es trascendental porque de él derivan tres elementos definitorios para la comprensión del derecho en cita: el alcance del derecho a la alimentación, el derecho a ser protegido contra el hambre y las obligaciones de los Estados. En el caso del primero, el Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (CDESC), órgano de control del protocolo facultado para emitir observaciones generales como la 12, explica: “el derecho a la alimentación adecuada se ejerce cuando todo hombre, mujer o niño [...] tiene acceso físico y económico, en todo momento, a la alimentación adecuada o a medios para obtenerla” (CDESC, 1999, numeral 6.º).

De esta interpretación se rescatan dos elementos para establecer el alcance del derecho a una alimentación adecuada: la disponibilidad, que implica la posibilidad que tiene una persona de alimentarse en cantidad y calidad suficientes para satisfacer sus necesidades alimentarias (CDESC, 1999, numeral 12), a fin de tener una vida saludable y activa; y la accesibilidad. Esta última se decanta en dos aspectos y el primero es el económico:

los costos financieros personales o familiares asociados con la adquisición de los alimentos necesarios para un régimen de alimentación adecuado deben estar a un nivel tal que no se vean amenazados o en peligro la provisión y la satisfacción de otras necesidades básicas. (CDESC, 1999, numeral 13)

El segundo aspecto es la accesibilidad física: “la alimentación adecuada debe ser accesible a todos, incluidos los individuos físicamente vulnerables [...]” (CDESC, 1999, numeral 13). En lo que respecta al derecho a ser protegido contra el hambre, si bien está ligado con el acceso a la alimentación, su contenido es de doble vía. Por un lado, se traduce en una facultad del individuo de contar con los alimentos adecuados<sup>1</sup> para no morir de hambre y, por otro lado, se constituye en una obligación del Estado de asegurar que no se produzcan decesos de sus habitantes por hambre, al estar de modo intrínseco asociado al derecho a la vida. Lo último lleva a la determinación de las obligaciones que adquieren los Estados con la firma del pacto. Al respecto, el CDESC en su observación general 12 señala que el derecho a la alimentación se debe alcanzar de forma progresiva (CDESC, 1999). De ello derivan

---

1 Hablar de alimentos adecuados requiere que “estos sean culturalmente aceptables y que se produzcan en forma sostenible para el medio ambiente y la sociedad” (PESA-Centroamérica-Proyecto Food Facility Honduras, 2011).

las obligaciones de los Estados, las cuales no se constriñen a mitigar, al grado de erradicar el hambre, ya que se imponen tres tipos: respetar, proteger y realizar. La obligación de respetar involucra la abstención de los Estados de adoptar medidas dirigidas a impedir el acceso a una alimentación digna; la de realizar significa facilitar y hacer efectivo dicho derecho, es decir, que el Estado procure actividades que fortalezcan el acceso y la utilización de la población de recursos que aseguren sus medios de vida; y la de proteger entraña la adopción de medidas que velen por que las empresas o los particulares no priven a las personas del acceso a una alimentación adecuada (CDESC, 1999, numeral 15).

Por otro lado, en el ámbito regional el panorama de reconocimiento y protección del derecho a la alimentación es un tanto diferente. La Declaración Americana de los Derechos y Deberes del Hombre en su artículo 11 menciona:

toda persona tiene derecho a que su salud sea preservada por medidas sanitarias y sociales, relativas a la alimentación, el vestido, la vivienda y la asistencia médica, correspondientes al nivel que permitan los recursos públicos y los de la comunidad. (OEA, 1948)

De ello se colige que la alimentación está supeditada a la salud, ya que esta se preserva a través de aquella, lo que condiciona de alguna forma su ejercicio pleno y reconocimiento como derecho humano. Asimismo, llama la atención la frase “nivel que permitan los recursos públicos y los de la comunidad”, lo que se debe interpretar en el sentido de que el Estado está obligado a garantizar el ejercicio de estos derechos en la medida en que sus recursos presupuestales lo permitan, “sin la posibilidad de ser reclamado ante tribunales” (Gutiérrez, 2020).

Así, se gestó una división entre los derechos civiles y políticos y los económicos, sociales y culturales, al considerar aquellos los únicos derechos universales y los segundos solo normas sujetas a la existencia de medios, exigibles en la medida en que lo establecen las leyes (Navarro, 2018). En este estatus se ubica entonces el derecho a la alimentación, ligado al derecho a la salud: “como parte de esta visión fraccionada de los derechos humanos, se entendió que los derechos civiles [...] son autoaplicativos y requieren del Estado solo acciones negativas. Los derechos económicos, sociales y culturales, por el contrario, demandan del Estado acciones positivas” (Navarro, 2018, p. 29). Por este carácter programático y el hecho de que el derecho a la alimentación está ligado al derecho a la salud, se asume que un

Estado cumple con sus compromisos internacionales con el solo hecho de intentar satisfacerlo, aunado al argumento de que cumple en la medida en que lo permita su desarrollo económico y social; pese a que la gran mayoría de su población no logre una alimentación adecuada como lo dictan los instrumentos universales. El CDESC (1999) ha estipulado:

para que un Estado Parte pueda atribuir su falta de cumplimiento de las obligaciones [...] a una falta de recursos disponibles, debe demostrar que ha realizado todos los esfuerzos posibles para utilizar todos los recursos [...] a su disposición en un esfuerzo por satisfacer, con carácter prioritario, esas obligaciones [...]. (párr. 6.º)

Incluso el CDESC ha ido más allá al fijar criterios que se deben tomar en cuenta para determinar si las medidas han sido “adecuadas” o “razonables”; para ello, se debe considerar lo siguiente:

- a) Hasta qué punto las medidas adoptadas fueron deliberadas, concretas y orientadas al disfrute de los derechos económicos, sociales y culturales;
- b) Si el Estado Parte ejerció sus facultades discrecionales de manera no discriminatoria y no arbitraria;
- c) Si la decisión del Estado [...] de no asignar recursos disponibles se ajustó a las normas internacionales de derechos humanos;
- d) En caso de que existan varias opciones en materia de normas, si el Estado Parte se inclinó por la opción que menos limitaba los derechos reconocidos en el Pacto;
- e) El marco cronológico en que se adoptaron las medidas;
- f) Si las medidas se adoptaron teniendo en cuenta la precaria situación de las personas y los grupos desfavorecidos y marginados, si las medidas fueron no discriminatorias [...]. (CDESC, 2007, párr. 8.º)

Los Estados no pueden argumentar falta de recursos como justificación al incumplimiento de sus obligaciones si no lo demuestran. Ahora bien, la Convención Americana de Derechos Humanos en realidad no enlista de manera exacta los derechos económicos, sociales y culturales, ya que se limita en su artículo 26 solo a enunciarlos de forma genérica, al sujetarlos al principio de progresividad y a la limitación de recursos disponibles. La “progresividad” ha sido entendida por los tribunales internacionales como la obligación de los Estados de adoptar las providencias necesarias para lograr de modo progresivo la plena efectividad de

las normas en materia económica, social, educativa, científica y cultural; ello a través de la aplicación de diversas medidas con base en los recursos disponibles (Robles, 2016, p. 208).

Lo expuesto constituye la razón por la que se requirió de un desarrollo normativo ulterior, al solventar la ausencia de los derechos económicos, sociales y culturales con el Protocolo Adicional a la Convención Americana en Materia de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (OEA, 1988). Este, en su artículo 12, reconoce a toda persona el derecho a una nutrición adecuada que le asegure la posibilidad de gozar del más alto nivel de desarrollo físico, emocional e intelectual. Empero, al mismo tiempo, en su numeral 2.º, enfatiza el compromiso de los Estados de promover la cooperación internacional, las políticas nacionales y los métodos de producción, aprovisionamiento y distribución de alimentos. Por otra parte, se resalta su artículo 17, porque establece de manera concreta la obligación de proteger en especial a la persona durante su ancianidad, al tiempo que compromete a los Estados a adoptar medidas para proporcionarles, entre otras cosas, alimentación y estimular la formación de organizaciones destinadas a mejorar la calidad de vida de las PAM.

En el ámbito interno, la Constitución (1917) en el 2011 modificó su artículo 4.º para agregar el párrafo 3.º, que consagra el derecho a la alimentación: “toda persona tiene derecho a la alimentación nutritiva, suficiente y de calidad. El Estado lo garantizará”. En concordancia, el párrafo 2.º, fracción xx del artículo 27 constitucional, señala: “[...] el Estado garantice el abasto suficiente y oportuno de los alimentos básicos que la ley establezca”.

Es menester apuntar la distinción entre los conceptos *derecho a la alimentación* y *derecho a los alimentos*. En el primer caso se habla de un derecho humano que, al ser integrado a la carta magna, se convierte en derecho fundamental, lo cual no quiere decir que “el gobierno debe entregar alimentos en forma gratuita a quien los necesite” (FAO, 2010). Pensar eso sería un error: es inviable, ya que podría causar dependencia. Luego, el derecho a la alimentación no implica el derecho a ser alimentado, sino a alimentarse en condiciones de dignidad; el papel del Estado estriba en proporcionar los elementos indispensables, como semillas, agua, fertilizantes, entre otros, para que las personas puedan generar y adquirir sus propios

alimentos. Así, las personas satisfacen sus propias necesidades con sus esfuerzos y recursos.

Respecto al derecho a los alimentos, este entraña la obligación que tiene un individuo denominado deudor alimentario, derivado por lo general de un vínculo consanguíneo o afectivo, de proporcionar todo aquello que es indispensable para el sustento, así como habitación, vestido, asistencia médica y educación de un tercero llamado acreedor alimentario. Por lo general, el derecho a los alimentos se tiende a ejercer en línea directa descendiente (de padres a hijos) y pocas veces de manera ascendente, como el caso de las PAM, que de igual forma tienen ese derecho, lo que confirma su grado de vulnerabilidad.

Con lo expuesto se afirma que la alimentación es un derecho humano personalísimo, intransferible, inembargable y progresivo consagrado en la ley fundamental mexicana y reconocido a cada persona, incluidas las PAM, que debe garantizar el Estado; entendiendo esto como la obligación institucional de proveer a las personas de todas las herramientas indispensables para producir y adquirir alimentos dignos. En este entendido, el derecho a la alimentación es fundamental y se encuentra permeado del principio de dignidad humana. Así lo considera el CDESC al afirmar: “el derecho a una alimentación adecuada está inseparablemente vinculado a la dignidad inherente de la persona humana y es indispensable para el disfrute de otros derechos humanos [...]” (numeral 4.º). Empero, el CDESC va más allá al ligar este derecho con la justicia social que, para alcanzarse, requiere de “la adopción de políticas económicas, ambientales y sociales adecuadas, en los planos nacional e internacional, orientadas a la erradicación de la pobreza y al disfrute de todos los derechos humanos [...]” (CDESC, 1999, numeral 4.º).

En consecuencia, la seguridad alimentaria, así como el derecho a la alimentación digna, involucra el acceso continuo, permanente y libre a los recursos y alimentos en cantidades suficientes que aseguren a la persona tener un buen estado de salud y bienestar, así como cubrir los requerimientos nutricionales, sociales y culturales, promoviendo una vida activa y sana a través de su integración a la sociedad, no solo la prevención y protección contra el hambre (FAO, 2007) (figura 7.2).

# SEGURIDAD ALIMENTARIA EN LA PAM



Derecho Humano Universal  
Derecho a la alimentación  
Estar protegido contra el hambre

Inherente a la dignidad humana  
Indicador individual y colectivo del  
estado de bienestar y pobreza



Representa el 14% de la población en México  
Población vulnerable  
Necesidades nutricionales y dietéticas específicas



Adopción de políticas económicas, ambientales y sociales  
adecuadas orientadas a la erradicación de la pobreza y al disfrute  
de todos los derechos humanos

Creación, diseño, implementación y evaluación de políticas públicas  
adecuadas que lo materialicen



Para que esto sea posible se requiere: COORDINACIÓN y  
VINCULACIÓN de los esfuerzos entre el Estado, las Secretarías,  
organizaciones civiles, la industria y la comunidad

**Figura 7.2.** La seguridad alimentaria y la alimentación digna en la PAM

Fuente: FAO (2007).

Para concluir con el recorrido jurídico sobre el derecho a la alimentación de las PAM es necesario retomar la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores, cuyo objeto es “garantizar el ejercicio de los derechos de las personas adultas mayores [...]” (art. 1.º). En este contexto, el derecho a la alimentación se encuentra reconocido en el artículo 5.º, fracción III, el cual se integra por cuatro incisos, de los cuales el a) y c) son los únicos que se refieren en concreto a la alimentación; el primero en cuanto al acceso a la satisfacción necesaria de alimentos y el segundo respecto al derecho a recibir orientación y capacitación en materia de salud, nutrición e higiene.

No obstante, el reconocimiento del derecho a la alimentación digna en los términos señalados queda sin contenido ante la realidad social de las PAM en México. Por ejemplo, de acuerdo con la Encuesta Nacional sobre Discriminación (ENADIS)

realizada en el 2017 por el Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (CONAPRED, 2017), el 44,9 % de las PAM encuestadas consideran que sus derechos se respetan poco o nada. Asimismo, la desnutrición se presenta en hasta el 20 % de los hombres mayores de setenta años que viven en el hogar familiar, debido a que son más renuentes a acudir a los servicios de salud que las mujeres (Secretaría de Salud, 2019). Ello se corrobora con lo que Fuentes-Pimentel y Camacho-Guerrero (2020) señalan: “en México, los adultos mayores poseen un estado de salud y nutrición inadecuado, lo cual es urgente atender para optimizar su calidad de vida [...]”.

Así, se evidencia la omisión del Estado en el cumplimiento de sus obligaciones, producto de las malas políticas institucionales que, lejos de marcar la ruta para materializar este derecho y atender el principio de progresividad, son desviadas por funcionarios corruptos. Ejemplo de ello es el caso del organismo encargado de la seguridad alimentaria: Seguridad Alimentaria Mexicana (SEGALMEX), cuya función prioritaria en la actualidad se encuentra entredicho ante la revelación de “la Auditoría Superior de la Federación (ASF) [que] ha identificado y denunciado desvíos en SEGALMEX” (Castillejos, 2023). Uno de los más recientes casos lo constituyen los convenios de carne, lo que permitió:

descifrar el esquema de corrupción que utilizaba un grupo de funcionarios de esta dependencia [...] junto a un grupo de empresarios para asaltar las arcas públicas del Estado mexicano. La red operaba bajo la idea de comprar productos supuestamente para garantizar la autosuficiencia alimentaria, pero los proveedores nunca entregaban la totalidad de los artículos que SEGALMEX había pagado. (Zerega, 2023)

La consecuencia inmediata fue la destitución del titular Ignacio Ovalle sin que hasta el momento se haya ejercido acción penal por parte de la Fiscalía General, al ser amigo cercano del presidente de México (Castillejos, 2023). En este escenario, el derecho a la alimentación de las PAM en México se convierte en una ficción, esto es, un buen deseo del Gobierno que se estrella contra el muro de la indiferencia, corrupción y omisión de los compromisos adquiridos, al soslayar la dignidad humana de las PAM.

Luego, si el derecho a la alimentación digna es un derecho fundamental inherente a la persona y ligado a otros como la salud o la vida misma, entonces el Estado

mexicano está obligado a la creación, el diseño, la implementación y la evaluación de políticas públicas que lo materialicen, al cuidar que dichas acciones gubernamentales no caigan en el asistencialismo. Fuentes-Pimentel y Camacho-Guerrero (2020) en consonancia indican: “se concluye que es necesario o imprescindible diseñar estrategias para mejorar el estado nutricional de nuestros adultos mayores [...]”. Empero, no se debe perder de vista que, además de ello, se requiere homologar los esfuerzos entre secretarías, organizaciones civiles e incluso la industria alimentaria para fortalecer factores estructurales que promuevan un envejecimiento saludable, al atender el bienestar y reducir las desigualdades de poblaciones vulnerables como las PAM.

## Conclusiones

La falta de satisfacción del derecho humano a la alimentación adecuada, atendiendo las necesidades dietéticas y las preferencias alimentarias de todas las personas, genera inseguridad alimentaria, la cual se puede dar por la presencia de uno o varios de estos elementos: 1) falta de disponibilidad física, es decir, de una producción y oferta suficientes de alimentos; 2) acceso económico, esto es, tanto la capacidad del sujeto o familia para adquirir los alimentos como la posibilidad de obtenerlos cerca del hogar; 3) utilización y aprovechamiento de los alimentos, para lo que se requiere garantizar su preparación y manejo adecuados, una buena distribución entre los miembros de la familia, que estén libres de enfermedades y que las personas tengan acceso a un servicio de salud; 4) estabilidad temporal de las tres dimensiones previas, factores que se ven vulnerados en diferentes grados por el simple hecho de ser una PAM.

Las políticas públicas en materia de alimentación y nutrición juegan un papel crucial en la respuesta a los problemas alimentarios de los adultos mayores en México. Esta población enfrenta desafíos particulares debido a factores como la vulnerabilidad, la falta de recursos y las condiciones de salud asociadas con el envejecimiento. Solo mediante un esfuerzo conjunto y una visión integral se podrá mejorar la calidad de vida de los adultos mayores en el país.

Resulta innegable la necesidad de investigaciones epidemiológicas para comprender mejor los factores de riesgo asociados y desarrollar estrategias efectivas.

La conjunción de ambos enfoques es esencial para promover una buena calidad de vida de los adultos mayores, protegiendo su derecho a una alimentación digna y segura.

Ante esta realidad, y con el fin de reducir la problemática de inseguridad alimentaria en particular en la PAM, resulta fundamental que las políticas públicas que vinculen a organismos públicos, instancias internacionales y asociaciones civiles se adapten y respondan a las necesidades de este segmento de la población, fomentando un envejecimiento activo y saludable a partir de la incidencia en las dimensiones de acceso y utilización de los alimentos, la promoción de la salud, la inclusión y el bienestar de los adultos mayores. Así, se contribuirá a la conformación de una sociedad más justa en la que las PAM disfruten de una vida plena.

## Referencias

- Calderón-Chipana, J., Calderón-Torres, A. y Saavedra-Pinazo, M. (2022). Factores contributivos del programa Pensión 65 y su relación con el bienestar del adulto mayor. *Investigación Valdiviana*, 16(2). <https://doi.org/10.33554/riv.16.2.1422>
- Castillejos, J. L. (2023, 26 de junio). Segalmex, una vergüenza nacional. *La Silla Rota*. <http://bitly.ws/P9LV>
- Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales. (1999). *Observación general 12 del Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales. El derecho a una alimentación adecuada (artículo 11): 12.05.99*. <http://bitly.ws/P9Mb>
- Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social. (2009). *Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social. Metodología para la medición multidimensional de la pobreza en México*. <http://bitly.ws/P9MH>
- Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social. (2021). *Pobreza y personas mayores en México 2020*. [https://www.coneval.org.mx/Medicion/MP/Documents/adultos\\_mayores/Pobreza\\_personas\\_mayores\\_2020.pdf](https://www.coneval.org.mx/Medicion/MP/Documents/adultos_mayores/Pobreza_personas_mayores_2020.pdf)
- Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación. (2017). *Encuesta Nacional sobre Discriminación en México (ENADIS) 2017. Resultados sobre personas mayores*. <https://www.inegi.org.mx/programas/enadis/2017/>
- Da Silva, E., Oliveira, S., Pereira, S., Priore, S., Goncalves, R. y Miranda, H. (2020). Association between food insecurity and cardiometabolic risk in adults and the elderly: A systematic review. *Journal of Global Health*, 10(2), 020402. <https://doi.org/10.7189/jogh.10.020402>

- Ferrajoli, L. (2006). *Derechos y sus garantías. La ley del más débil*. Trotta.
- Fuentes-Pimentel, L. E. y Camacho-Guerrero, A. (2020). Prevalencia del estado de desnutrición en los adultos mayores de la Unidad Médica Familiar Núm. 53 de León, Guanajuato, México. *El Residente*, 15(1), 4-11. doi:10.35366/94037
- Giménez, C. y Valente, X. (2010). El enfoque de los derechos humanos en las políticas públicas: ideas para un debate en ciernes. *Cuadernos del CENDES*, 27(74). <https://shre.ink/II3A>
- Gutiérrez, R. (2020). La justiciabilidad de derecho a la salud en México en el Sistema Interamericano de Derechos Humanos. En I. Brena (Coord.), *Derecho y salud*, 13-28. <https://archivos.juridicas.unam.mx/www/bjv/libros/13/6186/10.pdf>
- Huenchuan, S. (2004). *Marco legal y políticas en favor de las personas mayores en América Latina*. <https://repositorio.cepal.org/items/c21bd006-25ec-458c-97bf-6c47f255e028>
- Instituto Mexicano del Seguro Social. (2015). *Nutrición*. <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/nutricion>
- Kánter Coronel, I. (2021). Las personas mayores a través de los datos censales del 2020. *Mirada Legislativa*, (204). [http://bibliodigitalibd.senado.gob.mx/bitstream/handle/123456789/5295/ML\\_204.pdf](http://bibliodigitalibd.senado.gob.mx/bitstream/handle/123456789/5295/ML_204.pdf)
- Mundo-Rosas, V., Vizuet-Vega, N., Martínez-Domínguez, J., Morales-Ruán, M., Pérez-Escamilla, R. y Shamah-Levy, T. (2018). Evolución de la inseguridad alimentaria en los hogares mexicanos: 2012-2016. *Salud Pública de México*, 60(3), 309-318. <https://doi.org/10.21149/8809>
- Navarro, R. (2018). Reconocimiento y protección del derecho a la salud por el Corpus Iuris Internacional de los Derechos Humanos: universal y regional, alcances y limitaciones. *Revista Contacto Global*, 12-44. <http://www.corteidh.or.cr/tablas/r38342.pdf>
- Ordóñez, G. O. y Arana, O. S. (2023). (In)seguridad económica, pobreza y vulnerabilidad en las personas mayores en México. *Política y Sociedad*, 60(2), 1-20. <https://revistas.ucm.es/index.php/POSO/article/view/84553/4564456566712>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2006). *Food security*. <http://bitly.ws/P9Nt>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2007). *¿Qué es el derecho humano a la alimentación?* <http://bitly.ws/P9NF>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2010). *El derecho a la alimentación adecuada*. <http://bitly.ws/P9NP>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2020). *Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe 2020. Seguridad alimentaria y nutricional para los territorios más rezagados*. <https://doi.org/10.4060/cb2242es>

- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2021). *The state of food security and nutrition in the world 2021. Transforming food systems for food security, improved nutrition and affordable healthy diets for all*. <https://www.fao.org/documents/card/en?details=cb4474en>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2022). *The state of food security and nutrition in the world 2022. Repurposing food and agricultural policies to make healthy diets more affordable*. <https://www.fao.org/documents/card/en/cc0639en>
- Organización de los Estados Americanos. (1948). *Declaración Americana de Derechos y Deberes del Hombre*. <https://www.oas.org/es/cidh/mandato/basicos/declaracion.asp>
- Organización de los Estados Americanos. (2015). *Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores*. <http://bitly.ws/P9Ps>
- Organización de los Estados Americanos. (1988). *Protocolo Adicional a la Convención Americana en Materia de Derechos Económicos, Sociales y Culturales*. <http://www.oas.org/juridico/spanish/tratados/a-52.html>
- Organización de las Naciones Unidas. (1948). *Declaración Universal de los Derechos Humanos*. <https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights>
- Organización de las Naciones Unidas. (1976). *Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales*. <http://bitly.ws/P9PV>
- Organización de las Naciones Unidas. (2002). *Declaración Política y Plan de acción internacional de Madrid sobre envejecimiento*. <https://social.un.org/ageing-working-group/documents/mipaa-sp.pdf>
- PESA-Centroamérica-Proyecto Food Facility Honduras. (2011). *Seguridad alimentaria y nutricional. Conceptos básicos*. <https://www.fao.org/3/at772s/at772s.pdf>
- Robles, M. (2016). El derecho a la salud en la jurisprudencia de la Corte Interamericana de Derechos Humanos (2004-2014). *Revista Mexicana de Derecho Constitucional*, 35, 199-246. <http://dx.doi.org/10.22201/ij.24484881e.2016.35.10496>
- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. (2022). *Programas de la Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural 2022*. <https://shre.ink/8PKX>
- Secretaría de Gobernación. (1917). *Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos*. <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/CPEUM.pdf>
- Secretaría de Gobernación. (2002). *Ley de los derechos de las personas adultas mayores*. <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LDPAM.pdf>
- Secretaría de Salud. (2019). *Durante la tercera edad, los hombres tienen más riesgo de desnutrición que las mujeres*. <http://bitly.ws/P9Qc>

- Shamah-Levy, T., Romero-Martínez, M., Barrientos-Gutiérrez, T., Cuevas-Nasu, L., Bautista-Arredondo, S., Colchero, M. A., Gaona-Pineda, E. B., Lazcano-Ponce, E., Martínez-Barnette, J., Alpuche-Arana, C., Rivera-Dommarco, J. (2022). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2021 sobre COVID-19. Resultados nacionales*. Instituto Nacional de Salud Pública.
- Valencia, H. y Garzón, B. (2003). *Diccionario Espasa de derechos humanos*. Espasa.
- Zamudio, A. y Herrera, F. (2020). Los comedores comunitarios en los municipios de México: un espacio para la alimentación, la cohesión social y la política de prevención de la violencia. *Reforma y Democracia*, 78, 163-198. <https://shre.ink/1L9i>
- Zerega, G. (2023, 20 de marzo). El fraude de la carne en Segalmex: otro desfalco millonario en el organismo de seguridad alimentaria. *El País*. <http://bitly.ws/P9R4>