

# Deficiencias nutricionales de los jornaleros migratorios asentados en la zona citrícola de Tamaulipas<sup>1</sup>

Simón Pedro Izcara Palacios \*  
Karla Lorena Andrade Rubio \*\*

## Resumen

Los trabajadores migratorios empleados en la pizca de naranja en Tamaulipas deben enviar la mayor parte del dinero que ganan a sus familias, las cuales permanecen en sus comunidades de origen. Como consecuencia, únicamente dedican una pequeña fracción de sus ingresos a la alimentación. La desigual distribución de ingresos a lo largo del año hace que pasen hambre cuando el trabajo escasea, mientras que comen en demasía cuando obtienen mayores ingresos. Además, ellos entienden como una dieta saludable comer hasta hartarse. Por otra parte, para ahorrar dinero generalmente siguen dietas baratas de alta densidad energética, pobres en frutas, verduras y lácteos, por lo que sufren de problemas de desnutrición y obesidad.

## Abstract

Migrant farm workers employed in orange picking in Tamaulipas have to send most part of the money they earn to their families, who live in their communities of origin. Consequently, they only use a small portion of their income to buy food. As a result of the uneven income distribution during the year they suffer from temporary food restriction when employment opportunities are scarce, followed by overeating when they earn a higher income. Moreover, for them a healthy diet is associated with excessive food intake. On the other hand, in order to save money migrant workers usually follow low cost energy-dense diets, which contain the least fruit, vegetables and milk. As a result, they suffer from obesity and malnutrition.

## Palabras clave/ Key words:

Salud, desnutrición, obesidad, jornaleros migratorios, Tamaulipas/ Health, malnutrition, obesity, migrant farm workers, Tamaulipas

---

<sup>1</sup> Este artículo es un producto del proyecto titulado "Jornaleros migratorios y salud en Gúémez y Padilla", Clave: UAT10-SAL-0732.

\* Profesor de la Unidad Académica Multidisciplinaria de Ciencias, Educación y Humanidades de la Universidad Autónoma de Tamaulipas. Correo electrónico: sp\_izcara@yahoo.com; sizcara@uat.edu.mx

\*\* Profesora de la Unidad Académica de Trabajo Social y Ciencias para el Desarrollo Humano de la Universidad Autónoma de Tamaulipas. Correo electrónico: kandrade@uat.edu.mx

## Introducción

Una parte importante de la población mexicana ha tenido siempre deficiencias nutricionales que, lejos de corregirse, han empeorado en las últimas décadas (Appendini, K., 2001: 182). Los problemas nutricionales son más graves en las áreas rurales y afectan de forma más aguda a la población infantil (Appendini, K., 2001: 181). En el último cuarto del siglo XX, el costo de la canasta alimentaria básica se incrementó; esto condujo a una disminución del consumo de alimentos de origen animal —carne de res y puerco, leche y huevo—, y a un incremento del consumo de alimentos básicos tradicionales, como frijol, maíz, arroz y trigo, que tienen un menor costo (Appendini, K., 2001: 182, 185). Ello plantea dos problemas desde el punto de vista nutricional: ahora se consumen los alimentos tradicionales en sus variedades de menor calidad, como el maíz amarillo importado (Appendini, K., 2001: 186), y la dieta se ha tornado más monótona.

Bernardini Ramazzini (2008: 265), en la obra clásica de la medicina laboral *De morbis artificum diatriba*, publicada por primera vez en 1700, achacaba las enfermedades que padecían los campesinos a la mala alimentación. En la actualidad, la población jornalera constituye uno de los grupos sociales que padece los problemas más graves de nutrición en México. No se trata únicamente de problemas relacionados con el padecimiento de situaciones de inseguridad alimentaria temporal, sino también de aquellos que se manifiestan debido al consumo de alimentos con altos contenidos calóricos. La desnutrición infantil está asociada con un pobre desarrollo mental, produce retraso o falta de crecimiento físico y eleva la mortalidad en los primeros años de vida; mientras que el sobrepeso y la obesidad en adultos es un factor de riesgo vinculado al desarrollo de enfermedades cardiovasculares, diabetes y cáncer (Ortega y Castañeda, 2007: 146); además, la obesidad en poblaciones con bajos ingresos conlleva problemas de salud más graves que en otros grupos poblacionales de mayores recursos económicos.

La desnutrición no sólo afecta al sistema inmunológico, sino que también interfiere con la función del músculo cardíaco, los pulmones, el tracto gastrointestinal y cualquier otro conjunto de órganos vitales, por lo que puede generar enfermedades crónicas (Fogel, R., 2009: 36). Por otra parte, la obesidad derivada de dietas monótonas, altas en grasas y bajas en antioxidantes y vitaminas, es más perjudicial que la derivada de dietas más variadas (Ortega, M. y P. Castañeda, 2007: 154). Por lo tanto, la alternancia de situaciones de inseguridad alimentaria temporal, debido a problemas de desempleo y subempleo, con otros periodos, cuando los jornaleros migratorios realizan un consumo excesivo de alimentos de bajo costo con altos contenidos calóricos, ocasiona daños graves en su salud.

En el caso de los jornaleros migratorios, que parten de las áreas más meridionales de México para buscar trabajo en zonas más septentrionales, la problemática de la alimentación es más severa que en otros grupos poblacionales porque presenta tres características singulares. En primera instancia, los migrantes deben enviar remesas a sus familias, destinando sólo una pequeña cantidad de dinero a la compra de alimentos. En segunda, la mayor parte son varones que viven solos, no tienen quien les cocine los alimentos, tampoco tienen tiempo de cocinar y muchas veces no disponen de un lugar donde hacerlo, por lo que se da un consumo excesivo de alimentos procesados y refinados. Finalmente, el predominio del trabajo a destajo hace que frecuentemente no tengan tiempo para comer de modo reposado; muchas veces deben comer a prisa o se quedan sin comer para no perder la oportunidad de obtener un salario más elevado.

Este artículo analiza las deficiencias nutricionales que padecen los jornaleros migratorios asentados en la comarca citrícola de Tamaulipas. En primer lugar se examina el proceso de asentamiento de jornaleros migratorios en esta comarca; luego se analiza la paradoja de la conjugación de un problema de desnutrición debido a la ingesta insuficiente de alimentos y de la obesidad derivado del consumo excesivo de alimentos baratos de alta densidad energética; finalmente se examina la estrategia de restricción del consumo de alimentos, que utilizan de modo más acusado las mujeres y los centroamericanos para ahorrar dinero.

## **Metodología**

La realización de esta investigación está cimentada en un enfoque metodológico cualitativo, que busca la comprensión de los fenómenos sociales desde las experiencias y puntos de vista de los actores sociales. La técnica que se utilizó para el acopio del material discursivo fue la entrevista en profundidad, que persigue la manifestación de los intereses informativos, creencias y deseos de los actores sociales (Ortí, A., 1998: 213), e indaga en los diferentes valores y significados atribuidos por los informantes a los fenómenos sociales. Cada uno de los entrevistados fue visitado en dos ocasiones. En el encuentro inicial, las entrevistas fueron conducidas con una guía que incluía bloques temáticos relacionados con los factores que les llevaron a emigrar, la situación sociolaboral en la zona de estudio, las condiciones de salud y nutrición de los jornaleros migratorios, etcétera. La segunda entrevista se realizó después de analizar el contenido de la anterior; se construyó una guía específica para cada uno de los entrevistados con objeto de abundar en aquellos aspectos que quedaron inconclusos durante la primera visita. La primera entrevista tuvo una duración superior a una hora y la segunda, una duración menor; el contenido de las entrevistas fue grabado y transcrito de forma literal. En total se transcribieron unas 700 mil palabras. Por otra parte, las entrevistas se realizaron en el entorno

de las viviendas donde residían los migrantes. Algunas se realizaron por las tardes, cuando los jornaleros llegaban del trabajo; otras se hicieron durante los días de asueto, cuando los migrantes no iban a los campos.

El procedimiento utilizado para seleccionar a los entrevistados fue el muestreo estratificado intencional, que consiste en la división de un grupo social en diferentes estratos, dentro de los cuales prevalecen características diferenciadoras (Izcara, S., 2007: 25, 26). La selección de los participantes se realizó a partir de las variables género y lugar de procedencia. Dentro de cada segmento se seleccionó un grupo de personas de carácter homogéneo, con objeto de desvelar las características diferenciales presentadas por cada estrato. La estratificación de los(as) entrevistados(as) en segmentos homogéneos agiliza el estudio de grupos que presentan características definidas, facilita la comparación entre los estratos y evita los posibles sesgos introducidos debido a la sobreponderación o subrepresentación de algún estrato, y permite alcanzar con rapidez un nivel de saturación de información.

En total, fueron entrevistados 70 jornaleros migratorios asentados en los municipios de Güémez, Padilla, Hidalgo y Llera. Las entrevistas fueron realizadas entre los meses de abril y noviembre de 2011. Cincuenta de los entrevistados procedían de otros estados mexicanos: Veracruz, San Luis Potosí, Nuevo León, Oaxaca y Chiapas; la mitad eran varones y la otra mitad, mujeres. Por otra parte, 20 procedían de Centroamérica: Guatemala, Honduras, El Salvador y Nicaragua; 75 por ciento lo constituían varones y 25 por ciento, mujeres.

La recopilación de información se extendió hasta haber saturado todo el campo de testimonios en torno al problema de la deficiente nutrición de los jornaleros migratorios. Se alcanzó este punto de saturación cuando se constató que el incremento del número de entrevistados a través de la incorporación de más casos no añadía elementos nuevos para el análisis.

Los jornaleros migratorios mexicanos entrevistados presentan una edad media de 34.4 años de edad; 84 por ciento lo componían casados, 12 por ciento, solteros, 4 por ciento, separados, y únicamente 16 por ciento vive con su familia en Tamaulipas. En el caso de las mujeres, la edad media es de 31.1 años de edad; 28 por ciento lo constituían casadas, otro 28 por ciento, abandonadas por sus esposos, 16 por ciento, madres solteras, 16 por ciento, separadas y 4 por ciento, aquellas que tienen a su cónyuge desaparecido. La carga familiar de las mujeres, con un promedio de 2.92 hijos, es superior a la de los hombres, que presentan un promedio de 2.12 hijos. En el caso de los migrantes centroamericanos, los varones tienen una edad media de 31.8 años; 60 por ciento se conformaba de casados y 40 por ciento, de solteros; las mujeres tienen una edad media de 30.4 años; 20 por ciento lo conformaban

casadas, 20 por ciento, viudas y 60 por ciento, separadas. Tanto los varones como las mujeres se encuentran solos en Tamaulipas y el promedio de hijos es de 2.73 en los primeros y de 2.4 en las últimas (véase la tabla 1).

**Tabla 1: Descripción de los/as entrevistados/as.**

	Migrantes mexicanos				Migrantes centroamericanos			
	Varones		Mujeres		Varones		Mujeres	
	Núm.	%	Núm.	%	Núm.	%	Núm.	%
Casados/as	21	84	7	28	9	60	1	20
Solteros/as	3	12	4	16	6	40	0	0
Separados/as	1	4	4	16	0	0	3	60
Viudo/a	0	0	2	8	0	0	1	20
Abandonada	0	0	7	28	0	0	0	0
Cónyuge desaparecido	0	0	1	4	0	0	0	0
Está solo/a en Tamaulipas	21	84	18	72	15	100	5	100
Vive con su familia Tamps.	4	16	7	28	0	0	0	0
Promedio de hijos	2.12		2.92		2.73		2.40	
Edad media	34.4		31.1		31.8		30.4	
n	25	100	25	100	15	100	5	100

Fuente: *Elaboración propia.*

## Los jornaleros migratorios asentados en la comarca citrícola de Tamaulipas

La comarca citrícola del estado de Tamaulipas, compuesta por los municipios de Hidalgo, Padilla, Gúemez, Llera y Ciudad Victoria, destaca por una fuerte presencia de la población jornalera. La pizca de la naranja es la principal fuente de empleo para los jornaleros agropecuarios de esta zona centro (Izcara, S. y K. Andrade, 2006). Sin embargo, la suma de tres factores: la estacionalidad del empleo agrario; el atractivo de empleos mejor remunerados en la industria maquiladora; y la emigración de la población local a Estados Unidos (Izcara, 2010); ha hecho que esta zona se haya tornado cada vez más dependiente del empleo de trabajadores migratorios que provienen principalmente del norte de Veracruz, pero también de San Luis Potosí y Chiapas (Andrade, K., 2010). En total, más de 5 mil jornaleros migratorios laboran en esta zona.

El auge de los cítricos en Tamaulipas atrajo a partir de los años setenta a un número creciente de jornaleros migratorios que llegaban a trabajar durante la temporada de la pizca de la naranja, principalmente de marzo a junio. A finales del siglo XX el número de jornaleros migratorios igualó a los locales, y en la actualidad la mayor parte de los jornaleros empleados en la pizca de cítricos son migrantes. La expansión del limón durante la última década, cuya estacionalidad es diferente a la de la naranja, proporcionó una fuente de empleo continuo para aquellos migrantes que decidieron asentarse en esta zona y no retornar a sus comunidades. En un principio, la mayor parte de los jornaleros migratorios procedía de Veracruz; a partir de los años noventa

también comenzaron a llegar migrantes desde San Luis Potosí, y en la última década, con objeto de reducir los costes de producción, los empleadores comenzaron a reclutar jornaleros chiapanecos. Durante la última década también ha crecido el número de mujeres que se han asentado en esta zona; algunas llegan acompañando a sus maridos, pero la mayor parte lo hacen solas: son madres solteras, abandonadas o viudas que llegan en busca de empleos como pizcadoras, contadoras<sup>2</sup> o empacadoras para dar algo de comer a sus hijos.

A partir de 2010, la comarca citrícola de Tamaulipas se tornó una “zona de refugio” para los migrantes centroamericanos que se desplazan a Estados Unidos por la ruta del Golfo. Esta ruta constituye la principal vía de acceso de los centroamericanos al país del norte después de que la implementación de la Operación Guardián<sup>3</sup> hiciese más difícil el tránsito por la ruta del Pacífico, y que el desmantelamiento que realizó el Ejército mexicano entre 2006 y 2008 de muchas casas de seguridad utilizadas por los contrabandistas de migrantes en el interior del país mermase el tránsito por la ruta del centro. Hasta agosto de 2010, muchos de los centroamericanos atravesaban Chiapas y Veracruz, y frecuentemente hacían una parada en los municipios tamaulipecos de Soto la Marina y San Fernando para trabajar en la pesca de camarón o el cultivo del sorgo, y así reunir algo de dinero para continuar su camino hasta Reynosa o Matamoros (Izcara, S., 2012: 8). Después de la masacre de 72 migrantes en San Fernando en agosto de 2010, esta ruta, que partía de Tampico, se desvió hasta Monterrey para luego llegar a la frontera. Dentro de la nueva ruta, la comarca del presente estudio, a medio camino entre Tampico y Monterrey, constituye un lugar estratégico donde los migrantes esperan, descansan y trabajan en las huertas para reunir unos ahorros que les permitan continuar su viaje. En esta zona, el número de jornaleros migratorios sobrepasa a los locales y hay trabajo durante todo el año, lo que permite a los centroamericanos mimetizarse en una sociedad que no hace preguntas, no mira de frente a los forasteros y está acostumbrada a ver cómo sus calles se llenan de migrantes empobrecidos que proceden de diferentes regiones del país.

Algunos de los jornaleros que se han asentado en la zona citrícola de Tamaulipas habitan en viviendas carentes de servicios que han construido

---

<sup>2</sup>Generalmente el trabajo que realizan las mujeres en las cuadrillas de pizcadores es contar los colotes que carga cada jornalero en el camión.

<sup>3</sup>A partir de los años noventa, la vigilancia de la frontera entre México y Estados Unidos se reforzó con más patrulleros, con la construcción de más muros y bardas a lo largo de la misma, y con la adquisición de tecnología militar para detectar y detener el flujo de migrantes—detectores magnéticos de pisadas, sensores infrarrojos de cuerpos, sistemas de fotoidentificación, etcétera—, al mismo tiempo que se endurecieron las penas contra los contrabandistas de indocumentados. Asimismo, se tomó la decisión de concentrar la vigilancia en los cuatro segmentos de la frontera más poblados y de mayor movimiento de migrantes: en 1993 se desarrolla en El Paso la Operación Mantengan la Línea; un año más tarde surge en San Diego la Operación Guardián; el año siguiente nace en Arizona la Operación Salvaguarda, y dos años después, en 1997, se inicia en Texas la Operación Río Grande.

en terrenos municipales situados en las márgenes de los ríos, mientras que otros rentan; pero ninguno es propietario del lugar donde reside. Aquellos que regresan a sus comunidades cuando acaba la temporada de la pizca de naranja tienen aún más dificultades para acceder a una vivienda digna: muchos viven hacinados en cuartos que no cuentan con servicios básicos; algunos se quedan a la intemperie porque no encuentran donde alojarse; y aquellos que fueron contratados en origen por un enganchador se alojan en bodegas alejadas de los núcleos urbanos.

Los jornaleros migratorios asentados en la comarca citrícola de Tamaulipas encuentran trabajo todo el año debido a la diferente estacionalidad de las pizcas de la naranja —que se desarrolla principalmente durante la primavera— y el limón —que se desarrolla principalmente durante el otoño—. Cuando las oportunidades laborales menguan, algunos se desplazan temporalmente a locaciones cercanas en busca de empleos, mientras otros se quedan en la zona realizando actividades agrarias como el chapoleo o la aplicación de agroquímicos en las huertas.

### **La ingesta insuficiente de alimentos y el consumo de alimentos baratos de alta densidad energética**

La ingesta insuficiente de alimentos acarrea graves problemas de salud. Cuando el cuerpo consume más energía de la disponible para trabajar, aquél se abastece de la masa corporal; pero trabajar así durante mucho tiempo es peligroso porque la necesidad de energía que tiene el cuerpo puede consumir masa de órganos vitales, que podrían quedar dañados (Fogel, R., 2009: 35; Hernández, R., 2009: 98). En las entrevistas aparecen referencias a la asociación entre una alimentación insuficiente y problemas de salud: mareos y dolores de cabeza. Una jornalera originaria de Chicoasén, Chiapas, de 29 años, decía “cuando no comes bien te sientes mal, te duele la cabeza”. Un jornalero procedente de Álamo, Veracruz, de 35 años, achacaba los accidentes laborales que había sufrido —caídas de las escaleras utilizadas para alcanzar la fruta de los árboles— a haber trabajado todo el día sin ingerir ningún alimento, porque como señalaba él: “cuando no me alimento bien me mareo y miro todo borroso”. Este tipo de situaciones se producen cuando la cantidad de energía ingerida es inferior a la necesaria para el mantenimiento físico básico —la requerida para mantener en buen funcionamiento el corazón y otros órganos vitales, y conservar la higiene vital— y la empleada en actividades laborales. En un estudio piloto realizado en Sonora sobre el problema de desnutrición de los jornaleros migratorios, se encontró un déficit de consumo de energía de 600 a 900 calorías por día en hombres, y de 400 a 700 calorías por día en mujeres (Secretaría de Desarrollo Social, 2001: 48). Las siguientes citas hacen referencia a la alimentación insuficiente que padecen los jornaleros migratorios.

No puedo decir que estoy bien alimentada porque no te alcanza para comer de todo. *(Jornalera originaria de Veracruz, 33 años, madre de siete hijos)*

Cuando hay mucho trabajo no hay chance ni de comer, y es cuando me malpaso. *(Jornalera originaria de Veracruz, 40 años, separada y madre de 3 hijos)*

Cuando no ando trabajando a veces no tenemos para comprar. *(Jornalera originaria de San Luis Potosí, 19 años, soltera y sin hijos)*

Paso hambre cuando no hay trabajo, porque hay días que no se puede trabajar, y si no vamos a trabajar no tenemos dinero para comprar qué comer. *(Jornalera originaria de Chiapas, 40 años, viuda y con cuatro hijos)*

No he estado comiendo bien, a veces porque no hay, a veces porque no me gustan las cosas (...) Estoy mal alimentada, te digo que a veces no hay que comer aquí, si trabajamos tenemos dinero y si no trabajamos no hay dinero. *(Jornalera originaria de Guatemala, 30 años, casada y con tres hijas)*

Los problemas del hambre y de la ingesta insuficiente de alimentos a los que se refieren los entrevistados, sobre todo las mujeres, contrasta con los problemas de obesidad que padecen algunos jornaleros, principalmente las mujeres. La desnutrición y la obesidad son dos conceptos opuestos. La primera surge cuando la energía ingerida es insuficiente para mantener el funcionamiento físico básico, mientras que la última se produce cuando la ingesta de alimentos excede el consumo de energía, que el cuerpo acumula como energía sobrante. Lo paradójico es que los grupos sociales más desfavorecidos son quienes presentan los problemas más graves de desnutrición y obesidad, que lejos de obedecer a causas independientes, aparecen provocados por los mismos factores. William H. Dietz (1995) fue quien primero constató la relación paradójica entre la falta de acceso a los alimentos y obesidad, que explicó como un proceso adaptativo a la escasez de alimentos a través de un consumo excesivo de alimentos baratos de alta densidad energética

La paradoja hambre-obesidad, que señala que los hogares que padecen niveles más altos de pobreza presentan tasas más elevadas de obesidad, ha sido corroborada por numerosos estudios (Bayard A., y N. Cotugna, 2011). La obesidad sigue un gradiente socioeconómico que presenta una mayor prevalencia en aquellas personas con recursos económicos limitados y en los grupos sociales pertenecientes a minorías raciales (Casey,



P. et al, 2006: 1407). Marilyn S. Townsend et al (2001: 1740), en una muestra representativa de los hogares de Estados Unidos, encontraron una asociación entre la inseguridad alimentaria<sup>4</sup> y el sobrepeso en mujeres; si bien aquellos hogares que no disponían de modo regular de alimentos suficientes eran los que presentaban niveles más bajos de obesidad. Esto significa que existe una asociación de la pobreza tanto con el hambre y la desnutrición como con la obesidad. Patrick H. Casey et al (2006: 1410), en una muestra representativa de los niños estadounidenses de tres a 17 años, encontraron una asociación entre inseguridad alimentaria y el riesgo de sobrepeso. Asimismo, Luis Ortiz Hernández et al (2007: 38), en un estudio de escolares en la Ciudad de México, descubrieron una asociación entre inseguridad alimentaria y sobrepeso; además encontraron que a medida que la inseguridad alimentaria era más severa la asociación con la obesidad era mayor, y la relación era más clara en varones que en mujeres.

Para Marilyn S. Townsend et al (2001: 1743) esta paradoja aparece explicada por un ciclo en el que se turnan la disposición abundante de alimentos con la restricción involuntaria de los mismos, de modo que la sucesión de etapas episódicas de carestía y abundancia de comida conduce al sobrepeso. En contraste con las personas con mayores recursos, que restringen su dieta de modo voluntario, aquellas que las ven restringidas de manera involuntaria tienden a ganar más peso, porque cuando disponen de alimentos comen en demasía.

Los jornaleros migratorios asentados en la comarca citrícola de Tamaulipas padecen de modo continuo una situación de carestía de alimentos. Expresiones como: “siempre como lo mismo porque no hay para más” —jornalera originaria de Honduras, 35 años, separada y con dos hijas—; “sí se pasa hambre, también hay días que se malpasa uno por falta de dinero” —jornalero originario de Chiapas, 31 años, casado y con cuatro hijos—; “había ocasiones que no teníamos para comer, porque no había trabajo” —jornalero originario de Veracruz, 22 años, casado y con un hijo—; “hambre no me falta, pero a veces comida sí, y dinero también, porque sin dinero no hay comida ni nada para comprar” —jornalera originaria de San Luis Potosí, 30 años, abandonada por su marido, con dos hijos— o “siempre pasamos hambre y siempre andamos con la tripa pegada ya que no comemos bien” —jornalero originario de San Luis Potosí, 45 años, casado y con dos hijos—, reflejan el problema de la falta crónica de alimentos. Cuando no tienen trabajo apenas comen, y en muy pocas ocasiones tienen alimentos de sobra; por lo tanto, cuando tienen trabajo y no les falta la comida, comen hasta no poder más. Un jornalero originario de San Luis Potosí, de 23 años, afirmaba: “cuando no hay, pues te tienes que aguantar sin comer, así que cuando hay, pues como harto”. La idea de comer hasta hartarse o “atascarse” cuando tienen dinero aparece

---

<sup>4</sup> Carencia ocasional de alimentos suficientes o de aquellos alimentos que se desean.

en expresiones como: “cuando tenemos chance de comer sí nos atascamos de comida” —jornalero originario de San Luis Potosí, 45 años, casado y con dos hijos— o “cada que se puede me atasco de comida, ya que cuando no hay, pues cómo le hace uno” —jornalero originario de Veracruz, 43 años, casado y sin hijos—. El discurso de los entrevistados refleja una intermitencia entre periodos cuando escasean los alimentos y padecen hambre y otros momentos, cuando comen en demasía porque tienen dinero para comprar comida en abundancia.

Cuando hay qué comer, se come bien, y cuando no hay, pues no se come.

*(Jornalero originario de Chiapas, 31 años, casado y con cuatro hijos)*

Cuando se puede, sí se come bien, cuando no, pues no se come porque no hay.

*(Jornalera originaria de Chiapas, 27 años, abandonada por su marido, con tres hijos)*

Para eso trabajo, para comer bien, ahorita que puedo, porque cuando ya no pueda voy a querer comer.

*(Jornalero originario de San Luis Potosí, 36 años, casado y con cuatro hijos)*

Cuando hay dinero, sí me compro mis cositas, pero cuando no hay, pues sí se batalla para comer.

*(Jornalero originario de Veracruz, 36 años, separado y con dos hijos)*

Por otra parte, los jornaleros migratorios señalan que durante los días de labor siempre pasan hambre porque los empleadores, acuciados por la necesidad de terminar las tareas lo antes posible, no les permiten comer en el trabajo. Expresiones como: “el capataz no da permiso de comer a la hora que nos de hambre” —jornalera originaria de Veracruz, 45 años, casada y con tres hijos—; “el capataz no permite que dejemos el trabajo para comer” —jornalera originaria de Veracruz, 37 años, abandonada por su marido, con tres hijos—; “a veces sólo lo paseamos [el lonche] porque no hay tiempo de comer” —jornalera originaria de Veracruz, 35 años, separada de su marido, con cuatro hijos—; “a veces no como porque estoy trabajando y por no parar no como” —jornalero originario de San Luis Potosí, 15 años de edad, casado y con un hijo— reflejan la dificultad que tienen los jornaleros para ingerir alimentos durante la jornada laboral. Asimismo, cuando terminan el trabajo tampoco tienen ganas de comer porque sus cuerpos están tan cansados y doloridos por las extenuantes jornadas laborales que sólo quieren acostarse. Esto se refleja en frases como: “cuando llegamos en la casa, imagínese, llegamos bien cansados, lo que queremos es acostarnos y descansar, y pues, ya no nos

quedan ganas de hacer de comer, y pues, ahí es cuando uno pasa hambre” —jornalero originario de Veracruz, 22 años, casado y con un hijo— o “cuando llego a la casa sólo quiero descansar, y pues, sólo me compro una pieza de pan y una coca y ya es todo; de lo mismo cansado me quedo dormida y hasta otro día” —jornalera originaria de Veracruz, 35 años, separada de su marido, con cuatro hijos—. Por lo tanto, únicamente cuando no trabajan, los domingos, pueden comer a gusto.

El domingo que descansamos, ese día comemos bien y las tres comidas del día pues es el único día que tenemos para alimentarnos bien, para reponer pilas y volver a trabajar el lunes.

*(Jornalera originaria de Veracruz, 38 años, casada y con dos hijos)*

No tenemos tiempo de hacer la comida porque nos la pasamos en el trabajo, el único día que sí comemos bien es el domingo, porque ese día descansamos aquí, en la casa.

*(Jornalero originario de Veracruz, 22 años, casado y con un hijo)*

Adam Drewnowski y S. E. Specter (2004: 7) ofrecen una explicación diferente de la citada paradoja. La conexión entre las variables inseguridad alimentaria y sobrepeso aparece mediada por el menor costo de los alimentos de alta densidad energética con bajo contenido hídrico —la comida rápida, los aperitivos y postres— que los alimentos con mayor contenido de agua —frutas y vegetales frescos—. Por lo tanto, aquellas personas más pobres tienden a consumir alimentos de alta densidad energética que proporcionan mayores niveles de energía a un menor costo. Drewnowski y Specter (2004: 14) relativizan el peso de los factores medioambientales y acentúan la importancia de los factores económicos, de modo que la falta de recursos económicos conduce a un consumo de alimentos baratos, con ricos contenidos en azúcares y grasas, que provocan obesidad y sobrepeso. El estudio de Luis Ortiz Hernández et al (2007: 40) confirma estos resultados al documentar que los estratos bajos consumen menos alimentos de alta densidad nutrimental —verduras, frutas y productos de origen animal con bajo contenido en grasa— y más de alta densidad energética.

Los jornaleros migratorios empleados en Tamaulipas en la pizca de la naranja hacen constantes referencias a la dificultad de acceder a alimentos de alta densidad nutrimental debido a su elevado costo.

Lo que más comemos son frijoles o huevos, tortillas o café, té de hojas de naranjo o canela, sopas, lo que haya, eso es lo que se come; no podemos comer frutas y verduras porque son caras, ni tampoco carne.

*(Jornalera originaria de Veracruz, 20 años, madre soltera y con una hija)*

Cuando puedo comer bien compro carne, frutas y verduras, no siempre lo hago, porque el dinero no alcanza para eso.

*(Jornalera originaria de Tula, Tamaulipas, 35 años, abandonada por su marido, con una hija)*

A uno no le alcanza para leche todos los días, ni para yogurt, o nieve o carne, eso son cosas que uno no come porque no le alcanza con lo que se gana, y uno come lo que acompleta a comprar.

*(Jornalera originaria de Veracruz, 40 años, viuda y con cinco hijos)*

Para los migrantes, una buena alimentación consiste en comer hasta hartarse, ya que la mayor parte del tiempo pasan hambre. Una jornalera originaria de Chiapas, de 29 años, decía: “para mí comer bien es llenar la panza, que no tengas hambre”. Asimismo, una jornalera originaria de Chiapas, de 23 años, decía que los momentos más felices de su niñez fueron aquellos cuando tenía el estómago lleno: “a veces no había para comer; cuando nos iba bien comíamos a llenar; eso sí daba harto gusto, llenar y comer a llenar”. Para evitar la sacudida del hambre, los entrevistados consumen principalmente alimentos baratos de alta densidad energética.

A mí lo que me llena y siempre como son frijoles y tortillas, de ahí en fueras lo que encuentre: sopas o salsa de chile, queso, chorizo, pero con frijoles y tortillas para que aguante el estómago.

*(Jornalera originaria de San Luis Potosí, 30 años, abandonada por su marido, con dos hijos)*

Lo que comemos aquí por lo regular [es] huevito con chile de monte o huevito con jamón o huevito con chorizo, sopitas, lentejas, nopalitos y eso sí, los frijoles nunca faltan, son los que te llenan más la panza y te dan la fuerza de todo el día.

*(Jornalero originario de Veracruz, 36 años, separado y con dos hijos)*

En ocasiones no comemos como debe ser, comemos poco y lo más barato. Comemos tortillas, huevo, frijol, lo más económico.

*(Jornalero originario de Nicaragua, 23 años, casado y con dos hijos)*

Cuando hay, comemos carne, y cuando no, pues lo más barato; pero la cuestión es no estar con el estómago vacío.

*(Jornalera originaria de San Luis Potosí, 24 años, abandonada por su marido, con tres hijos)*

## **La restricción del consumo de alimentos como estrategia de ahorro**

Diferentes estudios sobre los jornaleros en áreas receptoras de migrantes han destacado la existencia de mayores niveles de sobrepeso en la población

asentada que en los trabajadores migratorios. La falta de recursos económicos y una disposición más escasa de alimentos conduce a mayores niveles de desnutrición entre los jornaleros migratorios. Jesús Armando Haro Encinas (2007: 94), en un estudio sobre los trabajadores empleados en el cultivo de la vid en Pesqueira, Sonora, encontró que la población adulta asentada presentaba mayores índices de sobrepeso y obesidad que los migrantes temporales, debido a que los primeros tenían un mejor acceso a alimentos. Asimismo, María Isabel Ortega Vélez y Pedro Alejandro Castañeda Pacheco (2007: 150), en una investigación sobre la salud de los jornaleros en cuatro regiones de Sonora —Costa de Hermosillo, Pesqueira, Costa de Caborca y la región Guaymas-Empalme—, encontraron que las mujeres, niños y adolescentes asentados presentaban mayores niveles de obesidad que los migrantes. Estos datos confirman la hipótesis de Marilyn S. Townsend et al (2001: 1740), quienes señalan que si bien la inseguridad alimentaria está asociada con la obesidad, aquellas personas que no disponen de modo regular de alimentos suficientes presentan niveles más bajos de sobrepeso.

Los jornaleros migratorios que llegan a Tamaulipas para trabajar en la pizca de la naranja dejan sus lugares de origen para enviar dinero a sus familias; sin embargo, sus salarios no son muy elevados, la actividad que realizan es temporal y regularmente padecen problemas de subempleo y desempleo. Por lo tanto, deben llevar una vida muy frugal para obtener un nivel de ahorro suficiente. José A. Moreno Mena y Lya Margarita Niño (2007: 105), en un estudio sobre los jornaleros agrícolas en los valles de San Quintín y Mexicali, Baja California, encontraron que las estrategias de ahorro de los trabajadores indígenas influían en sus decisiones de alimentación, de modo que la necesidad de enviar dinero a sus familias conducía a una reducción del consumo de proteínas de origen animal y a un aumento del consumo de comida “chatarra”. La Secretaría de Desarrollo Social (2001: 49) también ha documentado una restricción del consumo de alimentos debido a la necesidad de la familia jornalera de ahorrar del salario familiar todo lo posible, y ha detectado casos de desnutrición severa en niños y un déficit abultado de consumo de energía en adultos.

Los jornaleros migratorios asentados en Tamaulipas tienen que ahorrar una parte de sus salarios para mantener a sus familias. La situación es más grave en el caso de los trabajadores que dejaron a sus familias en los lugares de origen porque tienen una mayor motivación para ahorrar. Aquéllos decidieron quedarse en Tamaulipas con la expectativa de generar un volumen más elevado de ahorros que si regresaban al terruño, mas para lograr este objetivo deben restringir las principales fuentes de gastos: el alojamiento y la alimentación. Al primero de estos gastos le hacen frente mediante el hacinamiento en viviendas insalubres (Andrade, K., 2010: 279), mientras que combaten el segundo reduciendo el consumo de alimentos. Como decía un jornalero originario de San Luis Potosí, de 37 años: “uno se tiene que amarrar

el cinturón para así no gastar mucho en comida, ya que tenemos que mandar dinero a nuestra familia que está en San Luis”.

Uno de los principales propósitos de los migrantes que soportan condiciones difíciles en la sociedad de acogida es enviar remesas a sus comunidades de origen. Resulta llamativo el elevado monto de las remesas enviadas por los jornaleros migratorios empleados en el sector citrícola tamaulipeco. Más sorprendente es la elevada cantidad de dinero enviada por las mujeres migrantes, que iguala a las remesas masculinas, ya que aquéllas reciben salarios más bajos que los hombres y tienen más dificultades para encontrar empleo. Los jornaleros migratorios mexicanos enviaban entre 1 mil 991 y 2 mil 604 pesos al mes, y las mujeres entre 1 mil 950 y 2 mil 609 pesos. Esto significa que la mayor parte de lo que ganan los migrantes —en el caso de las mujeres casi todo—, es enviada a sus familias.<sup>5</sup> En el caso de la población de Centroamérica empleada en esta zona, el envío de remesas a sus países es mucho menor; esto se debe a dos circunstancias: tienen más dificultades para conseguir empleos y reciben salarios más bajos, y su propósito es llegar hasta los Estados Unidos, por lo tanto, todo lo que pueden ahorrar lo guardan para pagar los honorarios del “pollero” que los llevará hasta los Estados Unidos (véase tabla 1).

**Tabla 1: Remesas enviadas mensualmente por los jornaleros(as) migratorios(as) asentados(as) en la comarca citrícola de Tamaulipas (pesos mexicanos).**

Jornalero	Remesas	Jornalera	Remesas	Jornalero	Remesas	Jornalera	Remesas
1	2000/2400	1	2000/4000	1	0	1	0
2	1000/2000	2	3000/4000	2	0	2	0
3	1800/2400	3	4000/4800	3	0	3	0
4	0	4	2800/4000	4	0	4	0
5	2000/2600	5	1200/2000	5	0	5	0
6	1600/5000	6	2000/3000	6	0		
7	4000	7	1500	7	0		
8	2000/3600	8	3000	8	0		
9	2000/3000	9	0	9	0		
10	0	10	1600	10	0		
11	NS/NC	11	1600/3000	11	0		
12	3600/4000	12	2000	12	1000/2000		
13	4000	13	2000/3200	13	1000		
14	800	14	3000	14	1000/2500		
15	3000/3200	15	2000/2600	15	0		
16	3200/4000	16	3000/4000				
17	1400/1800	17	800/1000				
18	1400/2000	18	2000/4000				
19	400/500	19	500				
20	0	20	400/1200				
21	4000/4800	21	4000				
22	2000/4000	22	NS/NC				
23	2000	23	500/1000				
24	2400	24	NS/NC				
25	3200/4000	25	NS/NC				
<b>Media</b>	<b>1991/2604</b>	<b>Media</b>	<b>1950/2609</b>	<b>Media</b>	<b>200/367</b>	<b>Media</b>	<b>0</b>

Fuente: Elaboración propia.

<sup>5</sup> Los jornaleros migratorios generalmente ganan menos de 300 pesos en una jornada laboral y no trabajan todos los días, y las mujeres ganan aún menos.

Las mujeres y los centroamericanos son quienes se someten a una mayor restricción del consumo de alimentos para ahorrar dinero, que las primeras utilizan para alimentar a sus hijos y los últimos para poder continuar su viaje hasta los Estados Unidos.

Las mujeres obtienen ingresos más reducidos que los varones debido a su menor fortaleza física. Si trabajan pizcando naranja cargan colotes más pequeños que los hombres, por lo que su salario es menor; cuando trabajan como contadoras, únicamente reciben lo que les dan voluntariamente los jornaleros de la cuadrilla. Ellas buscan incrementar estos ingresos tan parcos realizando labores domésticas para sus compañeros de trabajo, lavándoles la ropa y en ocasiones cocinando para ellos.

Los centroamericanos obtienen salarios más bajos que los jornaleros mexicanos porque no tienen experiencia en la pizca de la naranja, por lo que cargan menos colotes de naranja en una jornada laboral que los segundos. Asimismo, su falta de experiencia hace que muchos enganchadores no les den trabajo, padeciendo más que los mexicanos problemas de desempleo y subempleo.

## **Las mujeres**

El programa Progres-Oportunidades comenzó a implementarse en 1997 para remplazar las dotaciones en especie de alimentos y los subsidios de precios con transferencias monetarias. Este programa, que en 2005 había llegado casi a una cuarta parte de la población mexicana, elevó en más de 10 por ciento el consumo per cápita de alimentos de los hogares más pobres. También ha tenido un ligero efecto en la reducción de la prevalencia de la obesidad e hipertensión (Levy, S. 2009: 99). Sin embargo, las mujeres que se ven obligadas a dejar el terruño para mantener a sus hijos han sido excluidas del programa. El programa Oportunidades condiciona la entrega de transferencias monetarias a las conductas personales de los integrantes de los hogares pobres con objeto de incrementar su capital humano (Levy, S. 2009: 151), e involucra a las familias pobres para que sean partícipes en la superación de su situación. Es por ello que las madres y los adolescentes deben asistir a pláticas, las primeras sobre salud y nutrición, y los últimos sobre salud reproductiva y drogadicción. Sin embargo, al ser las madres las receptoras de las transferencias y al responsabilizarlas del manejo del programa, quedan excluidos aquellos hogares más pobres donde la madre —soltera, viuda o separada— debe emigrar para mantener a los hijos. Esto repercute de forma negativa en la alimentación y salud de estos hogares.

Las mujeres migrantes deben realizar un mayor sacrificio que los hombres, ya que sus ingresos son inferiores a los de los varones. Los hombres

tienen a sus esposas que cuidan de sus hijos y en muchos casos disfrutan del apoyo del programa Oportunidades; pero las mujeres no tienen a nadie, ellas son el único sustento de sus hijos, porque no se casaron, sus esposos fallecieron o éstos las abandonaron. Es por ello que se ejercen mayores demandas de remesas hacia las mujeres que hacia los hombres. Patricia Arias (2009: 57) señala que como las mujeres dejan a sus hijos con las abuelas están sometidas a mayores demandas económicas que los hombres; además, éstos muchas veces eluden la responsabilidad económica hacia sus hijos. Las siguientes expresiones hacen referencia al sacrificio que hacen las mujeres migrantes solteras, viudas o separadas para enviar dinero a sus hijos, hasta el punto de que muchas se quedan sin comer.

Por eso ando trabajando, para mandarles el dinero que gano; mando dinero cada semana, aquí sólo dejo para la renta y para comer un poco.  
(Jornalera originaria de Veracruz, 40 años, separada, con tres hijos)

Rentamos con otras personas; sólo tenemos lo indispensable para poder vivir; pero bueno, hay que batallar para poder hacer algo de dinero, si gastamos mucho pues qué nos queda para mandar para la casa.  
(Jornalera originaria de Veracruz, 22 años, casada y con dos hijos)

Me dijeron que comiera bien, que comiera frutas y verduras, frijoles negros, y también que tomara leche; pero aquí las cosas están muy caras, uno no le alcanza para muchas cosas, aunque trabaje bien, porque tiene uno que mandar dinero para su casa.  
(Jornalera originaria de Veracruz, 40 años, viuda y con cinco hijos)

No como en la calle por no gastar, es bien caro aquí la comida y prefiero ahorrar para guardar dinero.  
(Jornalera originaria de Chiapas, 25 años, madre soltera y con dos hijos)

De primero no comía bien pensando en qué [alimentos] mis hijos comerían, si les alcanzaba con lo que les mandaba; pero luego pensé: tengo que cuidarme yo y comer bien.  
(Jornalera originaria de San Luis Potosí, 33 años, separada de su marido, con cinco hijos)

La situación de las mujeres migrantes que viven en Tamaulipas con sus maridos no es mucho mejor, ya que en las familias jornaleras la mujer permanece en ayunas hasta que el marido y los hijos han comido. Como decía una jornalera originaria de San Luis Potosí, de 24 años: "a veces sólo comíamos una vez al día por la cantidad de hermanos que éramos y no alcanzaba para todos; pobre de mi mamá, que primero comía mi papá, luego nosotros, y si quedaba comía ella, y si no, ni modo, se acostaba así". Únicamente cuando sobra comida comen las mujeres; cuando la comida escasea sólo se llevan a la boca lo que quedó pegado en la sartén.



Primero les doy de comer a mi esposo, a mis hijos, después yo, si queda, hay días que sí como muy bien porque hay suficiente, y otros días que sólo me quedo limpiando el sartén porque comieron mis hijos.

*(Jornalera originaria de San Luis Potosí, 40 años, casada y con cuatro hijos)*

Yo me quedo sin comer, ya que prefiero que coman primero mis hijos y ya después si sobra, pues como, y si no, no más me como dos, tres tortillas con chile, y es todo lo que como, ya que los chamacos tienen que comer para que estén sanos y fuertes y que rindan en la escuela.

*(Jornalera originaria de Veracruz, 34 años, casada y con tres hijos)*

Cuando era niño no comía bien, a veces no había de donde agarrar para comer, con lo poco que había comíamos mis hermanos y yo, y si sobraba comían mis papás.

*(Jornalero originario de San Luis Potosí, 36 años, casado y con cuatro hijos)*

La frugalidad con la que viven las mujeres migrantes aparece expresada de modo superlativo en el siguiente relato. Una jornalera de San Luis Potosí, de 19 años, tenía una caja donde todos los días introducía algo de dinero; pero si un día no trabajaba, no utilizaba estos ahorros. Ella prefería pasar uno o varios días sin comer antes que gastar el dinero que con tanto esfuerzo había ahorrado.

Tengo una cajita y voy ahorrando todos los días para cuando se llegue a ocupar; ese dinero no lo saco, e incluso prefiero no comer y decir que no tengo, para guardarlo. El dinero que entra ya no sale, porque si me lo gasto no lo recupero.

Algunas mujeres dependen de la caridad para sobrevivir porque no dedican casi nada del dinero que ganan a alimentarse. Una jornalera originaria de Veracruz, de 33 años, cuyo marido desapareció en 2008 dejándola con la responsabilidad de mantener a siete hijos menores de edad, ahorraba todo lo que ganaba y comía lo poco que le daba su vecina.

Cuando llego de trabajar, mi vecina, la de aquí de al lado, me da de lo que ha hecho de comer para que no gaste yo; ella es mi amiga y sabe de las necesidades de los pobres.

Las mujeres sufren de forma más aguda que los hombres los problemas de subempleo y desempleo; ellas trabajan en las mismas cuadrillas que los hombres, pero sólo las permiten pizcar naranja si abunda el trabajo, y cuando trabajan de contadoras ganan menos que sus compañeros. Como consecuencia, cuando escasea el trabajo, ellas esperan a que sus compañeros de cuadrilla les den algo de comer.

En varias ocasiones [en tiempo de lluvia] nos hemos quedado sin nada para comer porque no tenemos dinero, y no como; pues me aguanto, o estoy a lo que me inviten los compañeros, cuando uno no tiene ellos te invitan.

*(Jornalera originaria de Veracruz, 35 años, separada de su marido, con cuatro hijos)*

Cuando no hay trabajo no me quedo sin comer; pero sí me malpaso aquí, porque espero a que coman los compañeros para que me den un taco; así es aquí, si uno no tiene que comer el otro le da.

*(Jornalera originaria de San Luis Potosí, 30 años, abandonada por su marido, con dos hijos)*

### Los centroamericanos

Los jornaleros centroamericanos, quienes tienen menos oportunidades laborales que aquellos que proceden de otras entidades de la república y están más apremiados por la urgencia de ahorrar dinero para continuar su camino hasta los Estados Unidos, padecen un problema severo de seguridad alimentaria. Los migrantes centroamericanos ganan poco más de 100 pesos diarios, porque no son capaces de cortar tanta naranja como los mexicanos. Sin embargo, no pueden gastar todo lo que ganan: deben ahorrar algo de dinero para continuar su camino hacia el norte. Ellos no quieren estar en México; desean llegar a los Estados Unidos, donde reside la familia de muchos de ellos. Pero para ir al país del norte deben pagar una elevada tarifa al "pollero" que les ayude a cruzar la frontera. De allí que reduzcan al mínimo sus gastos en alimentación y ahorren la mayor parte del dinero que ganan; de esta forma conservan la esperanza de poder llegar a su destino.

Aquí, sí como, pero no muy bien, porque vivimos apenas por la situación de que estamos guardando dinero para irnos en una oportunidad que hay, por eso nos limitamos en cuanto a gastos.

*(Jornalero originario de Honduras, 35 años, casado y con tres hijos)*

De comer bien, así como se oye, bien, no lo hago, porque a veces se trabaja bien, a veces se trabaja mal, porque no hay ese día, y es cuando no hay dinero, y si tengo dinero pues compro poco y guardo para ahorrar un poco.

*(Jornalero originario de Honduras, 36 años, casado y con dos hijos)*

A veces no hay para comer y así que hay que aguantar, no hay más que aguantar; también, si estamos ahorrando un poco no debemos gastarlo porque lo vamos a necesitar.

*(Jornalera originaria de El Salvador, 35 años, viuda y con dos hijos)*

Algunos centroamericanos, en su afán de no gastar nada del dinero que ganan, han dejado de comprar comida y han pasado a alimentarse con lo poco que les dan otros jornaleros. Ellos prefieren pasar hambre antes que gastar algo del dinero que ahorraron, ya que desprenderse de este dinero aleja sus expectativas de poder llegar a Estados Unidos. Expresiones como: “aquí los compañeros me invitan a comer y así me ahorro un poco” —jornalero originario de Honduras, 30 años, soltero— o “aquí los compañeros te ayudan un poco, te dan un taco para la comida, no son capaces de dejarte sin comer si ellos están comiendo enfrente de ti” —jornalero originario de Honduras, 36 años, casado y con dos hijos— reflejan la dependencia de muchos migrantes centroamericanos de la caridad que les ofrecen algunos compañeros de trabajo para poder sobrevivir y no perecer por el hambre.

## **Conclusión**

La dieta de los jornaleros migratorios asentados en la comarca citrícola de Tamaulipas se caracteriza por la alternancia de situaciones de inseguridad alimentaria temporal con otros periodos cuando realizan un consumo excesivo de alimentos de bajo costo con altos contenidos calóricos.

Los jornaleros hacen referencia a una situación crónica de ingesta insuficiente de alimentos que ocasiona daños perceptibles en su salud, como mareos y jaquecas, que en ocasiones conducen a accidentes laborales. Sus ingresos son tan bajos e inestables, que se ven obligados a restringir el consumo de alimentos para poder enviar dinero a sus familias. Cuando escasea el trabajo apenas comen; por el contrario, cuando se incrementan sus oportunidades laborales y tienen más dinero, ingieren alimentos en exceso. Los entrevistados definen una buena alimentación como comer hasta hartarse. Es por ello que este grupo social que padece problemas graves de desnutrición también presenta casos de obesidad.

El acceso a los alimentos aparece segmentado por las variables género y lugar de procedencia: los hombres se alimentan mejor que las mujeres, y aquellos que proceden de México ingieren una mayor cantidad de alimentos que los que proceden de Centroamérica. La cuantía de los salarios recibidos y el apremio por ahorrar una parte importante de sus salarios determinan cuánto dinero pueden dedicar los migrantes a la alimentación.

En el caso de las mujeres, éstas presentan mayores deficiencias nutricionales que los hombres porque reciben salarios más bajos que aquéllos y sus familias les exigen mayores demandas de remesas que a los hombres. La única forma como pueden afrontar esta situación es reduciendo la ingesta de alimentos y consumiendo únicamente alimentos baratos de alta densidad energética. Algunas mujeres, cuando menguan sus oportunidades

económicas, destinan la totalidad de sus salarios al ahorro y pasan a depender de la caridad de sus compañeros de trabajo. Además, las mujeres migrantes están automáticamente excluidas del programa Oportunidades debido a que el concepto de corresponsabilidad sobre el que se cimienta este programa atañe únicamente a la mujer. Como consecuencia, las familias de los hombres que emigran son incluidas en Oportunidades, mientras que las de las mujeres migrantes son excluidas.

En el caso de los migrantes centroamericanos, sus salarios son más bajos porque tienen menos experiencia en la pizca de la naranja que los trabajadores mexicanos; además, encuentran más dificultades para encontrar empleo. En contraste, se encuentran más apremiados por la necesidad de ahorrar dinero que los jornaleros mexicanos porque su propósito es llegar hasta los Estados Unidos lo antes posible. Esto hace que destinen muy poco dinero a su alimentación y que en ocasiones dependan de la solidaridad del grupo para sobrevivir.

En conclusión, los varones mexicanos que emigran a la zona citrícola de Tamaulipas envían una parte importante del salario que ganan a sus familias, pero su necesidad de ahorrar dinero no es tan apremiante como la de las mujeres y los centroamericanos, por ello pueden dedicar una mayor cantidad de dinero a la compra de alimentos y al ocio. En contraparte, las mujeres y los migrantes en tránsito de Centroamérica no dedican ninguna porción de lo que ganan al ocio y reducen al mínimo sus gastos en la compra de alimentos.

## Bibliografía

Andrade Rubio, Karla Lorena (2010). *Exclusión social e inmigración: Los pizcadores de naranja en Tamaulipas*, Tesis doctoral no publicada, BUAP, Puebla, México

Appendini, Kirsten (2001). *De la milpa a los tortibonos. La restructuración de la política alimentaria en México*, 2ª ed., México: El Colegio de México.

Arias, Patricia (2009). *Del arraigo a la diáspora. Dilemas de la familia rural*, México: Miguel Ángel Porrúa.

Bayard, Arnetta y Nancy Cotugna. (2011). "A Review of the Hunger-Obesity Paradox", en *The Realities of Poverty in Delaware 2009-2010*, Delaware Housing Coalition, pp. 16-18. Disponible en: [http://www.housingforall.org/images/documents/ROP\\_110110.pdf](http://www.housingforall.org/images/documents/ROP_110110.pdf)

Casey, Patrick H., Pippa M. Simpson, Jeffrey M. Gossett, Margaret L. Bogle, Catherine M. Champagne, Carol Connell, David Harsha, Beverly McCabe-Sellers, James M. Robbins, Janice E. Stuff y Judith Weber (2006). "The Association of Child and Household Food Insecurity With Childhood Overweight Status", *Pediatrics*, 118 (5), pp. 1406-1413.

Dietz, William H. (1995). "Does Hunger Cause Obesity?", *Pediatrics*, 95, pp. 766-767.

Drewnowski, Adam y S.E. Specter (2004). "Poverty and Obesity: the Role of Energy Density and Energy Costs", *American Journal of Clinical Nutrition*, núm. 79, pp. 6-16.

Fogel, Robert William (2009). *Escapar del hambre y la muerte prematura. 1700-2100 Europa, América y el tercer Mundo*, Madrid: Alianza Editorial.

Haro Encinas, Jesús Armando A. (2007). "Globalización y salud de los trabajadores. Jornaleros agrícolas y producción de uva en Pesqueira, Sonora", *Revista Región y Sociedad*, XIX (40), pp. 73-104.

Hernández Castro, Rocío (2009). *Menores infractores en la frontera México-Estados Unidos. Cultura e identidad frente al papel de las instituciones. Estudios de casos, 1996-2008*, México: Miguel Ángel Porrúa.

Izcara Palacios, Simón Pedro (2007). *Introducción al muestreo*, México: Miguel Ángel Porrúa.

Izcara Palacios, Simón Pedro (2010). *Los jornaleros tamaulipecos y el programa H-2A de trabajadores huéspedes*, México: Plaza y Valdés.

Izcara Palacios, Simón Pedro (2012). "Violencia contra inmigrantes en Tamaulipas", *European Review of Latin American and Caribbean Studies*, núm. 93, pp. 3-24.

Izcara Palacios, Simón Pedro y Andrade Rubio, Karla Lorena (2006). "Vivir en el fondo. Infraclases rurales y pizca de naranja en Tamaulipas", *Trayectorias*, núms. 20/21, pp. 163-173.

Levy, Santiago (2009). *Pobreza y transición democrática en México*, México: Fondo de Cultura Económica.

Moreno Mena, José A. y Lya Margarita Niño (2007). "Pobreza y niveles mínimos de bienestar de los jornaleros agrícolas en los valles de San Quintín y Mexicali", en María Isabel Ortega Vélez, Pedro Alejandro Castañeda Pacheco y Juan Luis Sariego Rodríguez (coords.), *Los jornaleros agrícolas, invisibles productores de riqueza*, México, Plaza y Valdés, pp. 99-117.

Ortega Vélez, María Isabel y Pedro Alejandro Castañeda Pacheco (2007). "Los jornaleros agrícolas en Sonora: condiciones de nutrición y salud", en María Isabel Ortega Vélez, Pedro Alejandro Castañeda Pacheco y Juan Luis Sariego Rodríguez (coords.), *Los jornaleros agrícolas, invisibles productores de riqueza*, México: Plaza y Valdés, pp. 145-173.

Ortí, Alonso (1998). "La apertura y el enfoque cualitativo o estructural: La entrevista abierta semidirectiva y la discusión de grupo", en Manuel García Ferrando, Jesús Ibáñez y Francisco Alvira Martín (comps.), *El análisis de la realidad social. Métodos y técnicas de investigación*, Madrid: Alianza Universidad Textos.

Ortiz Hernández, Luis, María Narelli Acosta Gutiérrez, Alma Elisa Núñez Pérez, Nadia Peralta Fonseca y Yoko Ruiz Gómez (2007). "En escolares de la Ciudad de México la inseguridad alimentaria se asoció positivamente con el sobrepeso", *Revista de Investigación Clínica*, 59 (1), pp. 32-41.

Ramazzini, Bernardini (2008). *Las enfermedades de los trabajadores*, México: Miguel Ángel Porrúa.

Secretaría de Desarrollo Social (2001). *Jornaleros agrícolas*, México, Sedesol.

Townsend, Marilyn S., Janet Peerson, Bradley Love y Cheryl Achterberg (2001). "Food Insecurity is Positively Related to Overweight in Women", *The Journal of Nutrition*, núm. 131, pp. 1738-1745.