



Comisión
Europea

SERIE DE CONSEJOS BREVES SOBRE NUTRICIÓN



NUTRICIÓN, IGUALDAD DE GÉNERO Y EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES

Una buena nutrición apunala los enfoques transformadores de género:¹ mejores **dietas y una correcta nutrición de las mujeres reducen las desigualdades de género, contribuyen a su empoderamiento** y son un factor clave para romper el ciclo intergeneracional de la malnutrición (véase Figura 1), que atrapa en la pobreza a familias y comunidades. Por otro lado, existe una relación directa entre la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres con el estado nutricional de las madres y sus hijos/as: **una mayor igualdad en los roles de género es esencial para erradicar la malnutrición.**

Las mujeres y niñas adolescentes tienen una mayor probabilidad de tener dietas deficientes y sufrir malnutrición, debido a unos requisitos nutricionales más exigentes (p. ej. durante la menstruación, el embarazo y la lactancia) y a otros factores como las normas sociales y las desigualdades de género. Las inversiones destinadas a reducir la malnutrición en las mujeres son importantes no solo para la salud de estas, sino también para la salud y nutrición de sus hijos/as, pues existe una relación entre el estado nutricional de las madres y sus resultados reproductivos.² **El círculo vicioso de pobreza y desnutrición se perpetúa a lo largo del ciclo vital a través de las generaciones:** los/as bebés nacidos con bajo peso se convierten en niños/as con retraso del crecimiento y, posteriormente, en adolescentes y adultos/as malnutridos/as, lo cual tiene consecuencias físicas, cognitivas y económicas. 613,2 millones de niñas adolescentes y mujeres de edades

comprendidas entre los 15 y los 49 años (32,8 %) padecen de anemia, siendo la proporción sustancialmente superior entre las mujeres embarazadas.³ Las adolescentes embarazadas son particularmente susceptibles a la deficiencia de hierro y la anemia, debido a su mayor necesidad de hierro debido al intenso crecimiento y a la competencia con el feto por sus necesidades de nutrientes.⁴

Asegurar la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres es una cuestión que se aborda transversalmente en toda la serie de Consejos breves. Para cumplir los compromisos de la Unión Europea (UE) relativos a la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres (descritos en el *Plan de Acción en materia de Género de la UE (GAP) III*) y para mejorar la seguridad alimentaria y la nutrición —con especial énfasis en la reducción del retraso del crecimiento (conforme al *Plan de Acción sobre*

- 1 Los enfoques transformadores de las relaciones de género buscan transformar las relaciones de género para promover la equidad como medio para alcanzar resultados, mientras que los enfoques sensibles al género pretenden tener en cuenta las diferencias de género en la búsqueda de la obtención de resultados (Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA), *Engaging Men and Boys in Gender Equality and Health: A global toolkit for action*)
- 2 Victora, C. G.: [The Lancet serie Maternal and Child Undernutrition Progress](#), evento virtual, marzo de 2021.
- 3 [Informe de la Nutrición Mundial 2020](#).
- 4 Ampiah, M. K. M. et al.: "Comparative analysis of trends and determinants of anaemia between adult and teenage pregnant women in two rural districts of Ghana", *BMC Public Health*, 19:1379, 2019.

Estrategias

La UE puede promover políticas y programas sensibles al género / con perspectiva de género que promuevan también una

mejor nutrición mediante el apoyo a políticas y programas en los siguientes ámbitos:



Agricultura / sistemas alimentarios⁶

Las mujeres desempeñan un papel fundamental en la agricultura y los sistemas alimentarios, siendo agentes clave en el desarrollo agrario y el crecimiento económico.

- Apoyar los sistemas alimentarios para mejorar las dietas y el estado nutricional de las mujeres abordando las desigualdades de género, promoviendo su acceso equitativo a una alimentación suficiente, diversa, segura y nutritiva que responda a sus necesidades y preferencias, así como a recursos y servicios. Esto incluye la tierra; el agua; el ganado; la pesca; los servicios financieros, herramientas y tecnologías; conocimientos y capacitación; y el desarrollo de políticas para abordar las desigualdades de género.
- Empoderar a pequeñas agricultoras y a pequeñas explotaciones agrícolas dirigidas por mujeres para producir alimentos diversos y nutritivos y acceder a mercados para estos alimentos mediante el establecimiento de asociaciones y cooperativas de mujeres agricultoras.
- Velar por la adopción de un enfoque de “no hacer daño” en el diseño de las intervenciones promoviendo un conocimiento profundo de las dinámicas de género existentes en la agricultura y los sistemas alimentarios, a fin de asegurar que las intervenciones no sobrecarguen de manera desproporcionada a las mujeres (p. ej. en cuanto a la carga de trabajo).



Salud⁷

- Las inversiones en el ámbito de la nutrición como elemento integrante de los servicios básicos de salud son esenciales para mejorar la salud de las mujeres, los/as niños/as, y los/as adolescentes⁸.
- Integrar medidas específicas en nutrición como parte del paquete de atención médica universal.
- Asegurar / mejorar el acceso de los grupos nutricionalmente vulnerables a los servicios básicos de salud.
- Fomentar el consumo de dietas diversas y nutritivas, así como la actividad física, entre las mujeres y niñas adolescentes en el marco de la comunicación para un cambio social y de comportamiento y para la promoción de la salud.
- Asegurar el acceso a la salud reproductiva e integrar medidas para velar por la adecuada nutrición de las mujeres y adolescentes embarazadas o en período de lactancia.



Protección social⁹

Las medidas de protección social pueden contribuir a romper el ciclo intergeneracional de la malnutrición.

- Revisar el diseño de las intervenciones de protección social para abordar mejor la desnutrición alcanzando a mujeres y niños/as marginado/as y vulnerables.
- Empoderar a las mujeres como beneficiarias de protección social, especialmente con ingresos en efectivo o distribuciones de alimentos incluidas raciones dirigidas a individuos nutricionalmente vulnerables dentro del hogar.
- Mejorar la calidad nutricional de las distribuciones de alimentos y los programas escolares de salud y nutrición.
- Integrar la educación y promoción en materia de nutrición en las intervenciones de protección social.
- Adaptar los programas de protección social para mejorar la aceptación de los servicios destinados a mejorar las dietas y la nutrición. Promover la diversificación de las dietas y los medios de subsistencia de las mujeres añadiendo activos productivos como el ganado y/o los insumos agrarios.
- Donde proceda, complementar la protección social con la suplementación de micronutrientes.
- Mitigar los potenciales efectos de los eventos imprevistos sobre la nutrición de mujeres, niñas adolescentes y niños/as vulnerables mediante mecanismos de protección social que se puedan expandir y adaptar.

6 Véanse también Consejos breves: Producción de alimentos sensible a la nutrición, Consejos breves: Cadenas de valor sensibles a la nutrición y Consejos breves: Generar y mantener una demanda de dietas saludables por parte de los consumidores y consumidoras.

7 Véase Consejos breves: Salud y nutrición.

8 Branca, F. et al.: “[Nutrition and health in women, children, and adolescent girls](#)”, *BMJ*, 2015.

9 Véase Consejos breves: Protección social y nutrición.



Educación¹⁰

Las escuelas desempeñan una función clave en la implementación de las intervenciones de nutrición y salud. Además, existe una relación causal importante entre la matriculación femenina en la enseñanza secundaria y la reducción del retraso del crecimiento.

- Apoyar la finalización de la educación secundaria por parte de las/os niñas/os.
- Apoyar las investigaciones que evalúan los vínculos entre la educación y los resultados nutricionales desagregados por edad, sexo, nivel económico, etc.
- Apoyar el desarrollo de un plan de estudios a nivel nacional en materia de alimentos y nutrición para las escuelas, haciendo especial hincapié en las niñas adolescentes.

- Integrar intervenciones en el ámbito de agua, saneamiento e higiene (WASH, por sus siglas en inglés) basadas en las escuelas (acceso a agua potable, servicios de saneamiento y promoción de una mejor higiene) e incluir instalaciones de WASH adecuadas y separadas para las niñas.
- Apoyar el acceso de las niñas adolescentes y las mujeres a información / educación sobre el valor nutricional de los alimentos, dietas saludables y prácticas de alimentación de lactantes y niños/as pequeños.



Agua, saneamiento e higiene (WASH)¹¹

Unas condiciones deficientes en lo relativo al agua, el saneamiento o la higiene son factores que contribuyen a la malnutrición, y tienen como consecuencia la aparición de enfermedades diarreicas, enteropatía ambiental e infecciones Endo-parasitarias. Una mejora de estas condiciones puede reducir significativamente las infecciones gastrointestinales y parasitarias.

- Dar prioridad y consultar a las mujeres y niñas en la orientación

de las inversiones en WASH. De esta forma facilitaremos su participación en la educación y el empleo, reducimos el riesgo de violencia sexual y de género, y mejoramos la salud y el estado nutricional de los/as niños/as.¹²

- Invertir en intervenciones de WASH que reduzcan la carga de trabajo no remunerado (p. ej. recogida de agua) para las mujeres y niñas.



Gobernanza¹³

- El derecho a suficientes alimentos y una nutrición adecuada es un elemento integrante de la promoción de una buena gobernanza, los derechos humanos y el desarrollo humano.
- Promover y apoyar los compromisos de alto nivel en materia de género, empoderamiento de las mujeres y nutrición, por ejemplo, a través de políticas y planes nacionales sensibles al género sobre nutrición / alimentos.

- Promover y apoyar el establecimiento de marcos legales / reguladores que favorezcan la mejora de la diversidad alimentaria y el estado nutricional de las mujeres, los/as adolescentes y los/as niños/as.

10 Véase Consejos breves: Educación y nutrición.

11 Véase Consejos breves: WASH y nutrición.

12 [WaterAid Canada](#): *Water, Sanitation and Hygiene: A Pathway to Realising Gender Equality and the Empowerment of Women and Girls*.

13 Véase Consejos breves: Gobernanza nutricional multisectorial.



Transversalidad

- Aplicar una perspectiva de nutrición en el análisis y diseño de los programas de género.
- Dirigirse a los hombres y niños como promotores de la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres.
- Reducir la brecha de género en los equipos así como en la toma de decisiones.
- Incorporar indicadores sensibles al género y la nutrición, como por ejemplo, la diversidad alimentaria mínima para mujeres en edad reproductiva (MDD-W, por sus siglas en inglés), la anemia en mujeres en edad reproductiva y en adolescentes, y la reducción del retraso del crecimiento.¹⁴
- Fortalecer los conocimientos y las capacidades del personal y de los socios en torno a la relación existente entre género y nutrición.
- Identificar y abordar los desajustes en datos nutricionales relevantes relacionadas con el género. (incluidos datos desagregados por sexo).



Más información

- Dirección General de Asociaciones Internacionales (INIPA): [Because women matter: Designing interventions in food, nutrition and agriculture that allow women to change their lives, 2019.](#)
- Dirección General de Cooperación Internacional y Desarrollo (DEVCO): [“Gender equality matters for nutrition – How EU development cooperation can improve both gender equality and nutritional outcomes in the rural sector”, 2019.](#)
- Comisión Europea: [Plan de Acción en materia de Género de la UE \(GAP\) III, 2020.](#)
- [A Gender-Transformative Framework for Nutrition, 2021.](#)
- International Policy Research Institute (IPRI): [Resources: Gender, 2019.](#)
- Proyecto “Strengthening Partnerships, Results, and Innovations in Nutrition Globally” (SPRING): [Manuel de formation sur le genre et la nutrition, 2017.](#)
- Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID): [“Gender Considerations for Achieving Nutrition Outcomes Through Agriculture: Technical Guidance Brief”, 2017.](#)
- Harris-Fry, H. et al.: [“The impact of gender equity in agriculture on nutritional status, diets and household food security: a mixed-methods systematic review”, BMJ Global Health, 2020.](#)
- Breve vídeo de GENDER Platform de CGIAR: [“Reach, benefit, empower, transform? How to get your project on track for gender equality goals”.](#)

Medidas relevantes financiadas por la UE que constituyen estudios de casos relativos a la igualdad de género:

- Programa “[MDG1c](#)”, Mozambique
- Proyecto “Crear resiliencia mediante transferencias sociales para la seguridad nutricional en Gambia”
- Proyecto “[Suchana](#)”, Bangladesh
- Proyecto “Iniciativa de desarrollo para el norte de Uganda” (DINU).

Estos estudios de caso pueden consultarse en el anexo [6º Informe de progreso](#) o [Proyectos que funcionan para mejorar la nutrición](#).

En 2019, con apoyo de la Comisión Europea y los Estados miembros, el Comité de Ayuda al Desarrollo (CAD) de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) aprobó su nuevo marcador de políticas de nutrición para

los informes de la asistencia oficial para el desarrollo. Conforme a este marcador, “un proyecto se definirá como relacionado con la nutrición si busca abordar factores determinantes inmediatos o subyacentes de la malnutrición”. En este contexto está disponible el manual [The OECD-DAC Nutrition policy marker – Handbook for data reporters and users](#).

14 EU Nutrition Causal Framework (pendiente de revisión en 2022).

Para más información, póngase en contacto con la Unidad INIPA.F.3 (área Nutrición y política “una sola salud”) escribiendo al siguiente correo electrónico: intpa-f3@ec.europa.eu

© Unión Europea 2022

Publicado por la Dirección General de Asociaciones Internacionales, Dirección Pacto Verde, Agenda Digital, febrero de 2022.

El contenido de esta publicación no refleja necesariamente la opinión de la Comisión Europea.

Véase más información en: https://ec.europa.eu/international-partnerships/home_en