Protegiendo la Libertad de Elegir Alimentos en el Estado Libre de Colorado

Publicado en marzo de 2025

El Plan de Colorado para
Acabar con el Hambre

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) es una **herramienta fundamental para reducir la inseguridad alimentaria y apoyar el bienestar de personas y familias de bajos ingresos**. Los intentos de imponer restricciones sobre los alimentos que las personas beneficiarias de SNAP pueden comprar debilitan la efectividad del programa, limitan la libertad de elección y perjudican a los mismos hogares que el programa busca apoyar.

Datos Erróneos No Deben Guiar las Políticas Públicas

Quienes apoyan las restricciones de compra citan con frecuencia el informe del Servicio de Alimentos y Nutrición (FNS) del USDA, *Alimentos que suelen comprar los hogares que reciben SNAP*, como justificación para limitar las opciones alimentarias.[1] Sin embargo, este informe presenta problemas metodológicos importantes que lo convierten en una base poco confiable para la toma de decisiones de política pública:

- **Inclinación en la Identificación de Hogares:** El estudio solo cuenta las transacciones en las que más del 50% de la compra se realizó con beneficios SNAP, lo que probablemente excluye a los hogares que dividen sus pagos en varias transacciones para manejar presupuestos ajustados.

- **Clasificación Incorrecta de Bebidas:** El informe clasifica erróneamente ciertas bebidas, como el agua mineral con gas sin sabor, dentro de la categoría de “refrescos”, lo que contribuye a conclusiones engañosas sobre los hábitos de compra.

- **Limitaciones en el Tipo de Comercios:** Los datos provienen únicamente de grandes supermercados, dejando fuera las compras realizadas en mercados de agricultores y otros pequeños comercios que son clave para el acceso a alimentos en todo Colorado.

- **Compras No Registradas:** El informe no toma en cuenta todos los gastos realizados con SNAP, reportando un promedio de $229 gastados por hogar al mes, cuando el beneficio promedio en 2011 era de $284.

[1] fns-prod.azureedge.us

El Sistema Alimentario de Estados Unidos Necesita un Cambio

Ya sea que usen beneficios de SNAP o no, los hogares estadounidenses priorizan alimentos esenciales—como productos lácteos, carnes, granos y productos frescos—por encima de artículos discrecionales. Las investigaciones muestran que los hábitos de compra y las dietas de las personas que participan en SNAP son **estadísticamente similares** a los de otros hogares.

El propio análisis del USDA sobre datos de compras a nivel nacional encontró que los hogares con y sin SNAP concentran su gasto en un pequeño número de **categorías de alimentos similares**, y las cinco principales categorías representan aproximadamente la mitad del gasto en alimentos para ambos grupos.[2] De hecho, los refrescos fueron el artículo más comprado por ambos grupos, representando solo alrededor del 5 % del gasto alimentario de los hogares con SNAP, frente al 4 % de los hogares sin SNAP.[3] Ambos grupos tenían la misma probabilidad de comprar productos como botanas saladas, galletas y helado en proporciones pequeñas,[4] lo que demuestra que **las personas que usan SNAP no compran "comida chatarra" en números significativamente más altos que el resto de la población**.

Una revisión exhaustiva de estudios sobre dieta **no encontró diferencias significativas** en el consumo de los principales grupos de alimentos o nutrientes entre personas adultas que participan en SNAP y otras personas adultas de bajos ingresos.[5] No hubo diferencias en el consumo de carnes, lácteos, grasas o dulces, y el consumo promedio de casi todos los nutrientes (excepto la fibra) fue igual.[6] La mayoría de los estudios también informaron que **no existe una diferencia en el consumo de frutas y verduras** entre participantes y no participantes de SNAP.[7]

Como resume un análisis, los patrones alimentarios de las personas que usan SNAP **son esencialmente equivalentes a los de la población general**, lo que significa que se está señalando injustamente a un pequeño grupo de personas con ingresos limitados, a pesar de que comen de manera similar a todos los demás.[8] El problema de la baja calidad en la dieta es **sistémico** y no se limita a las familias que reciben SNAP.

---

[2] fns-prod.azureedge.us
[3] fns-prod.azureedge.us
[4] fns-prod.azureedge.us
[5] pmc.ncbi.nlm.nih.gov
[6] pmc.ncbi.nlm.nih.gov
[7] pmc.ncbi.nlm.nih.gov
[8] frac.org

Restricciones a SNAP Hacen Más Daño Que Bien

Los esfuerzos por restringir las compras con SNAP a menudo se basan en visiones paternalistas y punitivas de la pobreza, en lugar de abordar los obstáculos sistémicos para una alimentación saludable. Las investigaciones destacan los peligros de este tipo de políticas:

- Un estudio publicado en el *American Journal of Public Health* advierte que el **imponer criterios nutricionales a las compras realizadas con SNAP podría profundizar las desigualdades raciales y económicas existentes, debilitar la autonomía personal e ignorar las barreras sistémicas al acceso a alimentos saludables**.[9] Esta política corre el riesgo de perjudicar de manera desproporcionada a las comunidades negras, indígenas y latinas, que ya enfrentan mayores niveles de inseguridad alimentaria, en números más altos de enfermedades relacionadas con la alimentación y barreras económicas para acceder a alimentos saludables. En lugar de abordar las causas profundas de la mala nutrición—como la pobreza, la falta de opciones saludables debido a la ubicación geográfica o el precio, y la escasa financiación de iniciativas de salud pública—las restricciones al SNAP culpan a las decisiones individuales de consumo sin hacer nada por mejorar el acceso a alimentos saludables y asequibles.

- Los hallazgos del *JAMA Health Forum* indican que las **personas que participan en SNAP rechazan ampliamente las políticas restrictivas**, y las encuestas muestran de forma consistente que **prefieren la expansión del programa, beneficios más altos y mayor acceso a alimentos saludables por encima de los límites impuestos por el gobierno**.[10] En un estudio nacional, más del 75 % de las personas beneficiarias de SNAP se opusieron a las restricciones en las compras, mientras que el 81 % apoyó políticas que aumentarían su capacidad para comprar alimentos frescos y saludables. Esto coincide con las investigaciones más amplias de opinión pública que indican que la gran mayoría de personas y familias de bajos ingresos desean más acceso a opciones nutritivas y asequibles, no reglas paternalistas que regulen sus compras.

- El Food Research & Action Center (FRAC) señala que reducir la capacidad de elección del consumidor no lleva a hábitos alimentarios más saludables, y que los **programas de incentivos, en lugar de las restricciones, han demostrado ser más eficaces para fomentar compras nutritivas**. Por ejemplo, el programa piloto de incentivos saludables del USDA (Healthy Incentives Pilot, HIP) en Massachusetts ofrecía un incentivo económico (30 centavos por cada dólar de SNAP) para la compra de frutas y verduras; como resultado, las personas participantes consumieron aproximadamente un 26 % más de frutas y verduras de aquellos quienes no participaron.[11] Este éxito demuestra que empoderar a las personas para que compren más alimentos saludables es mucho más eficaz que castigarlas por adquirir alimentos considerados “malos.”

---

[9] https://ajph.aphapublications.org/doi/10.2105/AJPH.2024.307863
[10] https://jamanetwork.com/journals/jama-health-forum/fullarticle/2827156
[11] catalog.data.gov

El Verdadero Problema Son las Barreras Económicas

Las políticas restrictivas ignoran el hecho de que los alimentos más saludables suelen ser más costosos. Para las familias de bajos ingresos, el precio es uno de los principales obstáculos para una mejor alimentación. Un metaanálisis de Harvard encontró que seguir una dieta nutritiva cuesta aproximadamente **$1.50 más por día** que una dieta no saludable, lo que equivale a **$550 más por persona al año**—una barrera insuperable para alguien con ingresos bajos.[12]

Entonces, no es sorpresa, que en una encuesta el **61 % de las personas que participan en SNAP identificaron el precio de los alimentos saludables como el mayor obstáculo** para mejorar su dieta.[13] En pocas palabras, quienes usan SNAP quieren comprar alimentos saludables, pero sus presupuestos limitados a menudo los obligan a hacer sacrificios difíciles. **Prohibir ciertos alimentos no hace que las verduras y los alimentos ricos en fibra sean más accesibles**; solo añade vergüenza y complejidad para quienes ya enfrentan dificultades económicas.

La Enorme Carga Administrativa y un Alto Costo para los Contribuyentes

Implementar restricciones alimentarias dentro del programa SNAP impondría cargas administrativas significativas a nivel federal, estatal y en los comercios. El USDA ha evaluado estas propuestas y concluyó que limitar las opciones de alimentos en SNAP es *conceptualmente defectuoso e impráctico*.[14]

Implementar este tipo de restricciones requeriría que los comercios actualicen sus sistemas de caja, reprogramando las bases de datos de productos para identificar artículos “permitidos” y “no permitidos”. **Los estados tendrían que capacitar al personal, desarrollar y distribuir nuevos manuales de reglas, y coordinar el cumplimiento con miles de comercios autorizados**.[15]

---

[12] news.harvard.edu
[13] frac.org
[14] frac.org
[15] frac.org

Mantener una lista actualizada de cada alimento permitido o prohibido sería una tarea casi imposible—**hay más de 650,000 productos alimenticios y bebidas en el mercado** (con aproximadamente 20,000 productos nuevos cada año).[16] El definir cuáles de estos productos son "nutritivos" o "chatarra" implicaría altos costos burocráticos para clasificarlos y actualizarlos constantemente en tiempo real.[17]

Los debates legislativos del pasado ya reconocieron este problema: incluso en 1964, la idea de **restringir los cupones de alimentos fue rechazada** debido a la complejidad administrativa y la carga que generaría. De manera similar, la Ley Agrícola de 1977 señaló que dichas restricciones no abordaría los problemas de nutrición, pero sí complicaría enormemente el funcionamiento del programa. En términos prácticos, las reglas estrictas de compra también podrían **causar confusión al momento de pagar e incluso la pérdida de beneficios**. Por ejemplo, si la tarjeta EBT de una familia es rechazada al intentar comprar ciertos productos y no encuentran fácilmente sustitutos permitidos, parte de su asistencia podría no ser utilizada, lo que en efecto reduce la ayuda que reciben.[18]

Complejidad de Definir Alimentos "Densos en Nutrientes"

Los debates recientes sobre programas pilotos propuestos para SNAP han generado preocupación sobre lo arbitrario que pueden ser ya que pueden definir qué alimentos son "densos en nutrientes". Según las Guías Alimentarias del USDA, los alimentos densos en nutrientes deben aportar vitaminas, minerales y otros componentes beneficiosos para la salud, y contener poca cantidad de azúcar añadida, grasa saturada y sodio. **Aunque esta definición puede parecer clara, se vuelve problemática ya en práctica.**

Determinar qué alimentos cumplen con los criterios de densidad de nutrientes es extremadamente complicado. Existe una enorme variedad en la oferta alimentaria—y como se ha mencionado, hay cientos de miles de productos diferentes. Crear una lista definitiva de alimentos "buenos" y "malos" sería una tarea titánica y sujeta a revisiones constantes.[19] **Muchos alimentos caen en zonas grises difíciles de definir, dependiendo de su preparación o de si han sido enriquecidos con nutrientes.**

- Por ejemplo, **¿se permitiría un cereal integral bajo en azúcar, pero se prohibiría el mismo cereal si tiene fruta seca añadida (y por lo tanto con más azúcar)?** La complejidad no tiene fin. Incluso alimentos claramente saludables podrían no pasar una

[16] brookings.edu
[17] brookings.edu
[18] frac.org
[19] brookings.edu

evaluación estricta: productos como la leche entera y el yogur, la granola, el arroz blanco o los frijoles enlatados con sodio añadido podrían no calificar bajo ciertos umbrales de nutrientes.

- Alimentos básicos comunes y condimentos podrían quedar prohibidos a pesar de su importancia cultural o culinaria—**artículos como la salsa picante, la salsa de soya o los encurtidos podrían ser excluidos** por tener demasiada sal, e incluso **carnes magras o pollo** podrían verse afectados por límites arbitrarios de grasa o sodio. Esto demuestra cómo una idea bien intencionada puede convertirse en una red de reglas que desafían el sentido común.

Las prohibiciones demasiado simplistas no se toman en cuenta en el contexto—un alimento que podría considerarse menos nutritivo (como un yogur con azúcar) puede formar parte de una comida saludable para un niño que, de otro modo, tal vez no recibiría suficiente calcio o calorías ese día, por ejemplo. Las personas que compran con SNAP, como cualquier otra, merecen la flexibilidad de equilibrar sabor, nutrición, presupuesto y preferencias familiares sin una lista estricta de alimentos aprobada por el gobierno que controle cada cosa que ponen en su carrito.

Resistiendo los Recortes a SNAP Bajo el Pretexto de una "Alimentación Saludable"

Es importante dejar saber que crear nuevas restricciones alimentarias dentro del programa de SNAP podría **presentar un precedente peligroso** que amenace la integridad del programa. Una vez que se empieza a dictar qué alimentos se pueden comprar, eso abre la puerta para que los legisladores controlen aún más el programa o incluso recorten los beneficios bajo el pretexto de la "nutrición" o el ahorro de costos. Si las personas participantes tienen acceso a menos alimentos, los **legisladores podrían argumentar que sus beneficios deberían ser menores.** Leyes agrícolas anteriores han demostrado que **implementar estas medidas serían costosas, con una responsabilidad poco clara sobre quién asumiría esos gastos—si las agencias federales, los gobiernos estatales o los comercios (que podrían trasladar los costos a los consumidores)**.[20]

En otras palabras, las restricciones complejas harían que SNAP fuera más costoso de administrar, y estos gastos podrían terminar reduciendo los fondos disponibles para los propios beneficios. Esto **debilitaría la misión principal de SNAP** al reducir potencialmente el nivel de

[20] frac.org

ayuda o desviar recursos de las personas que más necesitan asistencia alimentaria. Cualquier propuesta que dificulte que las familias usen SNAP de manera efectiva es un paso en la dirección equivocada.

Un Mejor Camino a Seguir

En lugar de imponer políticas restrictivas que estigmatizan y limitan las opciones alimentarias, las personas defensoras, legisladoras y comunidades de Colorado deberían trabajar juntas para promover **estrategias positivas, basadas en la evidencia**, que realmente mejoran la nutrición de las familias de bajos ingresos:

1. **Ampliar el acceso a alimentos saludables:** Aumentar la disponibilidad de alimentos frescos y asequibles en comunidades con poco acceso mediante iniciativas como programas de incentivos en mercados de agricultores, apoyo a cooperativas de alimentos y expansión de supermercados en zonas rurales y urbanas con escasez de alimentos. Por ejemplo, casi **39.5 millones de personas en Estados Unidos viven en vecindarios con acceso limitado a alimentos**.[21] Colorado puede fortalecer programas como Double Up Food Bucks, que iguala los dólares de SNAP gastados en productos frescos en mercados de agricultores, para hacer que los alimentos saludables sean más accesibles mientras se apoya a la agricultura local.

2. **Mejorar la asequibilidad de los alimentos fortaleciendo a SNAP:** Asegurar que los niveles de beneficios de SNAP sean suficientes para que las familias puedan comprar los alimentos nutritivos que necesitan sin tener que hacer sacrificios innecesarios. Esto podría incluir **abogar por beneficios base más altos o ajustes más frecuentes que reflejan la inflación en los precios de los alimentos**. Cuando las familias no tienen que elegir entre comprar comida saludable o pagar la renta, pueden seguir con mayor facilidad las recomendaciones nutricionales. **Beneficios más sólidos se traducen directamente en una mejor calidad de la dieta**—y la investigación muestra que fortalecer SNAP no sólo reduce el hambre, sino que también genera ahorros en salud pública al disminuir enfermedades relacionadas con la alimentación.

3. **Abordar las barreras sistémicas para una alimentación saludable:** Enfrentar las causas de fondo que dificultan que las familias de bajos ingresos puedan alimentarse bien. Esto significa ir más allá de la elección individual y abordar problemas como los desiertos alimentarios (falta geográfica de lugares con alimentos saludables),

[21] aecf.org

la falta de transporte para llegar a supermercados y la inestabilidad económica. Si una madre tiene que tomar dos autobuses para llegar a un supermercado, o si un padre que trabaja en dos empleos solo tiene tiempo de comprar en la tienda de la esquina donde solo venden productos procesados, esos son **problemas sistémicos que no se resuelven diciéndoles qué no deben comprar**.

4. **Aprovechar los incentivos en lugar de imponer restricciones:**
La investigación ha demostrado que el refuerzo positivo, como la educación nutricional y los **incentivos económicos para la compra de alimentos saludables, es más eficaz para mejorar la calidad de la dieta que las medidas disciplinarias**. En lugar de restringir opciones, Colorado puede liderar programas que premien a las personas que participan en SNAP por comprar frutas, verduras y otros alimentos densos en nutrientes. El éxito del mencionado *Healthy Incentives Pilot* (que aumentó el consumo de productos frescos en más del 25 % mediante un simple reembolso) es una clara prueba de la potencial de este enfoque.[22] **Abogar por apoyo federal en forma de subvenciones para innovar con incentivos dentro de SNAP puede guiar los hábitos de compra hacia una dirección más saludable sin reducir la dignidad ni la autonomía de quienes usan SNAP.** Estos enfoques basados en incentivos están en línea con lo que las propias personas participantes desean: más acceso a alimentos saludables y asequibles. Al empoderar a quienes consumen, podemos generar mejoras duraderas en la calidad de la alimentación.

Conclusión

SNAP es un recurso vital para muchas personas en Colorado, y los intentos de imponer mandatos sobre las compras alimentarias realizadas con SNAP se basan en datos engañosos y narrativas paternalistas, no en políticas públicas sólidas. La evidencia es clara: las personas que reciben SNAP no tienen dietas significativamente peores que el resto de la población, y las **medidas restrictivas sólo añadirían costos y complicaciones sin brindar los beneficios de salud prometidos**.

Proteger la libertad de elegir alimentos garantiza que todas las familias—sin importar sus ingresos—puedan tomar las mejores decisiones para su salud y bienestar. Colorado debe rechazar firmemente las restricciones innecesarias en las compras con SNAP y, en su lugar, enfocarse en ampliar el acceso a alimentos nutritivos, culturalmente apropiados y asequibles para todas las personas.

[22] catalog.data.gov

Fuentes (en inglés):

- USDA FNS: *Foods Typically Purchased by SNAP Households*
- *American Journal of Public Health*: "Safeguarding SNAP as an Effective Antihunger Program: Myths and Potential Harms of Adding Diet Quality as a Core Objective"
- *JAMA Health Forum*: "Participant Support for Changes to the Supplemental Nutrition Assistance Program"
- *Food Research & Action Center (FRAC)*: *SNAP Consumer Choice Research Brief*
- Politico reporting on SNAP pilot proposals and budget negotiations