

FOOD MONITOR PROGRAM ALERTA LA MALNUTRICIÓN AFECTA CASI AL DOBLE DE MUJERES QUE DE HOMBRES EN CUBA

Nota de prensa N°52-Food Monitor Program

La Habana, 1 de agosto de 2026

La [Encuesta Nacional de Seguridad Alimentaria](#) 2025 revela una marcada desigualdad de género en los efectos de la crisis alimentaria cubana. Según la triangulación por género realizada por Food Monitor Program, se confirma que:

- el bajo peso fue casi dos veces más frecuente entre las mujeres,
- las mujeres asumieron tres cuartas partes del trabajo de cocinar,
- también gestionaron mayoritariamente las dietas especiales por enfermedad,
- las mujeres mayores enfrentaron simultáneamente carencia de medicamentos, pensiones insuficientes y una carga desproporcionada de cuidados.

Estos resultados se inscriben en un deterioro general de la seguridad alimentaria registrado durante los últimos años. La proporción de personas encuestadas que informaron hambre en los 30 días anteriores pasó del 18,7 % en 2023 al 24,6 % en 2024 y al 33,9 % en 2025.

Mayor prevalencia de bajo peso en mujeres:

Entre las 1.275 mujeres y los 1.228 hombres encuestados, con registros válidos de peso y estatura, el 9 % de las mujeres se encontraba por debajo del peso saludable, frente al 4,9 % de los hombres. El bajo peso fue, por tanto, 1,8 veces más frecuente entre ellas, una diferencia estadísticamente significativa que se mantuvo en todos los grupos de edad.

El hallazgo permite hablar de una feminización de la subalimentación, no solo porque las mujeres presentan una mayor prevalencia de bajo peso, sino porque sobre ellas recae también la mayor parte del trabajo necesario para sostener la alimentación familiar en condiciones de escasez.

La mayor prevalencia de bajo peso entre las mujeres se mantiene en todos los grupos de edad. La diferencia resulta especialmente visible entre las más jóvenes, pero no desaparece en las etapas posteriores de la vida. Entre los 18 y los 25 años, el bajo peso afecta al 12,6 % de las mujeres y al 8,3 % de los hombres; entre los 26 y los 40 años, las proporciones son del 8,9 % y el 5 %, respectivamente. La misma tendencia continúa entre los 41 y los 60 años, y vuelve a manifestarse después de los 60, cuando alcanza al 8,4 % de ellas y al 4,8 % de ellos.

El desglose territorial también muestra diferencias importantes. En Las Tunas, el 25 % de las mujeres encuestadas con un índice de masa corporal válido se encontraba bajo peso. En Guantánamo, la proporción fue del 23,4 %; en Pinar del Río, del 21,4 %; y en Granma, del 20,3 %. Estas cifras coinciden con la geografía del bajo peso identificada en la encuesta de 2024, cuando Las Tunas, Granma y Guantánamo ya figuraban entre las provincias más afectadas.

Hogares relativamente mejor alimentados, mujeres con menor peso

Uno de los resultados más significativos de la encuesta es la aparente contradicción entre la situación nutricional de las mujeres y la manera en que describen la alimentación de sus hogares. El 31,6 % de las mujeres informó que ella o algún integrante de su familia se había acostado con hambre durante los 30 días anteriores. En paralelo, las encuestadas reportaron con menor frecuencia la ausencia total de alimentos importantes. El 7,8 % declaró que en su hogar nunca se consumían productos cárnicos, frente al 13 % de los hombres. En el caso de las hortalizas, las proporciones fueron del 7,9 % y del 12,2 %, respectivamente.

Las mujeres describen, por tanto, hogares ligeramente mejor sostenidos, pero presentan casi el doble de prevalencia de bajo peso. Así, los datos son compatibles con la hipótesis del sacrificio alimentario femenino: mujeres que reducen sus propias raciones, se saltan comidas o reservan los mejores alimentos para hijos, personas enfermas y otros integrantes dependientes del hogar.

Tres de cada cuatro mujeres cocinan en sus hogares

La mayor brecha de género de toda la encuesta aparece en la preparación de los alimentos: El 74,8 % de las mujeres afirmó que cocinaba sola o junto con otra persona, frente al 25 % de los hombres. El 61,8 % de las mujeres dijo ser la única responsable de cocinar, mientras solo el 19,2 % de los hombres respondió lo mismo.

Cuando los hombres no cocinan, la tarea recae principalmente sobre sus parejas. El 41,5 % identificó a su cónyuge como la responsable de preparar los alimentos, frente a solo el 2,8 % de las mujeres que atribuyó esa función a su pareja.

Al considerar todas las respuestas, en el 92,1 % de los hogares descritos por mujeres cocina alguna mujer. Esta desigualdad adquiere una dimensión adicional en los hogares donde alguna persona necesita una dieta especial por enfermedad. En esos casos, la mujer que respondió la encuesta era quien cocinaba en el 72,3 % de los hogares.

Sin embargo, la búsqueda de alimentos se distribuye de otra manera. El 63,8 % de los hombres dijo encargarse de conseguirlos, frente al 52,8 % de las mujeres. Los hombres también reportaron dedicar más horas semanales a las colas, los traslados y la localización de productos. Estos datos sugieren que la búsqueda pública de los alimentos se comparte o se masculiniza parcialmente, mientras la tarea de transformarlos, sustituir ingredientes, ajustar raciones y sostener la alimentación cotidiana continúa siendo mayoritariamente femenina.

La angustia alimentaria se feminiza en la vejez

En el conjunto de la muestra, mujeres y hombres expresaron niveles similares de preocupación por los ingresos, la alimentación y los servicios básicos. La brecha apareció al separar los resultados por edad. Entre las personas mayores de 60 años, el 94,7 % de las mujeres manifestó temor a que los ingresos no alcanzaran. El 90,7 % de las mujeres mayores temía que la comida se echara a perder por falta de refrigeración. También ellas declararon con mayor frecuencia haber tenido que modificar su rutina diaria debido a la crisis. Las mujeres mayores acumulan asimismo diferentes formas de vulnerabilidad. El 92,2 % reportó dificultades para conseguir medicamentos durante los seis meses anteriores. El 87,6 % dependía de ingresos procedentes de una jubilación o pensión.

Los resultados denuncian una distribución profundamente desigual del hambre dentro de los hogares. Al respecto, Food Monitor Program recuerda que la feminización de la subalimentación no se reduce a quien consume menos alimentos. Describe una forma de organización de la escasez en la que las mujeres sostienen la alimentación familiar, absorben el trabajo adicional producido por el deterioro de los servicios y pueden terminar desplazando sus propias necesidades para proteger a otras personas.

El observatorio también avisa sobre las graves consecuencias en este registro femenino de la crisis alimentaria, tradicionalmente invisibilizado al interior de los hogares o camuflado en las prácticas de sobrevivencia. Cuando el Estado no garantiza alimentos, medicamentos ni servicios de asistencia, el sacrificio femenino se convierte en una consecuencia política. La feminización de la subalimentación en Cuba crece y se replica en numerosas dinámicas injustas para las cubanas.