AUTORÍA COLECTIVA

CUADERNILLO PARA LA FORMACIÓN DE PROMOTORAS Y PROMOTORES DE ALIMENTACIÓN SANA SEGURA Y SOBERANA

DESDE EL ENFOQUE DE SALUD, CULTURA, AGROECOLOGÍA, DERECHO A LA ALIMENTACIÓN Y GÉNERO.

La presente obra se realizó con financiamiento del Proyecto de Desarrollo Estratégico "Contenidos textuales, multimediales y herramientas didácticas para el curso de Formación de multiplicadores sobre Alimentación, Salud, Género, Ambiente y Derecho a la Alimentación para productores hortícolas", Código PDE_53_2020, Centro de Investigación sobre Problemáticas Alimentarias (CISPAN), Escuela de Nutrición de la Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires. Sus contenidos fueron elaborados participativamente y consensuados con el Area de Alimentación de la la Unión de Trabajadores de la Tierra (UTT).

Este libro es de distribución gratuita. Los textos pueden reproducirse y traducirse libremente a condición de mencionar la fuente.

Autores/as:
Textos:
Gloria Sammartino (Directora PDE)
María Marta Bunge (Co Directora PDE)
Elina Figueroa
Diego Scorza
María del Carmen López Barros
Julia Amoruso
Silvia Benza
María Calvete
Eduardo Wright
María Carolina Feito
Noelia Vera
Elena Abugauch
Rosalia Pellegrini
Magaly Sanchez
Estela Miranda

Foto de tapa: Patricia Rosas
Fotografías: Hernán Vitenberg, Pedro Ramos, Verónica Castellano, Bernardino Avila, Nadia Petrizzo y fotos propias tomadas por integrantes del proyecto.

Todos los derechos reservados.

Diseño y diagramación
Bulbo Editorial - Grupo4
@bulboeditorial

Imprenta
Gráfica Gutenpress

Impreso en Argentina
2021 - Primera edición

Agradecimientos: a quienes cursaron las Prácticas en Salud Pública en el marco del CISPAN, acompañaron a los talleres y nos brindaron valiosos aportes, las flamantes nutricionistas Julia de Vicente, Mariela Linderberg, Paula Calderini, Julieta Siciliano; las estudiantes avanzadas Rosario Quiroga, Soledad Cáceres, Anabella Montes, Ana López Morbello, Noelia Oberti y Cristina Moumdjian. A Marcos Filardi, por su rol clave en el hermoso taller presencial dedicado al Derecho a la Alimentación y la Soberania Alimentaria. A Anelise Rizzolo, de la Universidad de Brasilia, su relato sobre el proyecto colectivo que condujo a la realización del "Cuaderno Metdológico para la Formación de Multiplicadores en Seguridad Alimentaria y Nutricional y el Derecho Humano a la Alimentación", fue clave.

Al apoyo de compañeras/os de la UTT, del Programa de Alimentación Sana, segura y soberana de la Provincia de Buenos Aires, de la Escuela de Nutrición de la UBA, de la Fundación Rosa Luxemburgo. A Gastón Wahnish y Luciana Chiodi, por su atenta lectura y comentarios.
A los que hasta ahora han participado en los encuentros, a la Red de comedores por la alimentaciòn soberana y sobretodo a las promotoras que han sido las actoras principales en el proceso Magali Sanchez, Estela Miranda, Miriam Flores y Zaida Puma.

UTT FORMACIÓN DE PROMOTORAS Y PROMOTORES

DE ALIMENTACIÓN SANA SEGURA Y SOBERANA

PRÓLOGO

Este cuadernillo es un material de trabajo imprescindible destinado a promotoras de salud y alimentación y resulta invalorable por abordar distintas áreas de la temática a partir de una metodología transversal y holística que atraviesa la problemática alimentaria, un abordaje desde los mismos actores y una orientación que fortalece este accionar.

Inteligentemente ha sido dividida en distintos niveles de información, donde sobresale la que se produce en los diálogos entre los propios protagonistas y los profesionales. Lo que muestra la importancia de una alianza estratégica entre los profesionales y los trabajadores de la tierra. Lo Interesante además es que aporta los materiales y técnicas para actuar en terreno utilizando la modalidad de taller y el diálogo fecundo de saberes.

Este abordaje integral presupone, y no es habitual que suceda, desarrollar distintos enfoques que contemplan nociones básicas de Nutrición junto al tema de Derechos, la mirada de los enfoques socioculturales, los conceptos básicos de Agroecología y avanza con los temas de Género, como expresión de todos los avances que bajo el paraguas de la soberanía alimentaria hoy es dable considerar.

Con un lenguaje sencillo, teniendo en cuenta a los protagonistas al que va dirigido, no deja nada en el tintero, por el contrario despierta el interés por profundizar estos conceptos para los que se facilita suministrando una bibliografía adecuada a cada ítem.

Saludo con entusiasmo esta iniciativa y la considero un valioso aporte al trabajo de construcción y difusión tan necesarios en este campo porque facilita una tarea no menos ímproba pero que entusiasma en la medida del crecimiento de la conciencia popular en algo tan importante como el de la alimentación y su relación estrecha con la lucha por la salud y por ende por la vida.

Miryam Gorban.
Referente de la Soberanía Alimentaria en Argentina
Octubre 2021.

INTRODUCCIÓN

Este cuadernillo es el resultado del trabajo articulado y colectivo, entre compañeras productoras agroecológicas de la Unión de Trabajadores y Trabajadoras de la Tierra (UTT) y un equipo de docentes e investigadores/as de la Universidad de Buenos Aires. Surge en el marco de un Proyecto de Desarrollo Estratégico (PDE), con el objetivo de contribuir a la formación de promotoras y promotores en alimentación, agroecología, salud y cultura desde el enfoque de género y el derecho a la Alimentación". Integraron este proyecto también docentes e investigadores/as de la Universidad de La Matanza y del CONICET. Las promotoras son productoras campesinas o de origen comunitario, que se forman en la temática de la alimentación entendida de manera amplia, que excede el abordaje exclusivo centrado en lo nutricional. Desde una propuesta metodológica horizontal "de campesino a campesino", está pensado para poder compartirse con otras y otros compañeras y compañeros de las organizaciones territoriales, tanto urbanas como semirurales o rurales.

Los temas de alimentación que se abordan, están fuertemente atravesados con la salud y la nutrición, con la forma de producir, con la cultura y el acceso a derechos. Se plantea desde el diálogo de saberes y la colaboración intercultural, entendiendo por esto a la relación entre seres y saberes que se relacionan en un espacio y un tiempo. Que alejado de la monocultura de ideas dominantes y hegemónicas pone en valor la construcción de conocimientos y experiencias en conjunto con la comunidad y el territorio, guiados por sus necesidades y problemáticas.

La propuesta de la formación reconoce la capacidad de acción, de cambio y construcción crítica. A diferencia de las formas clásicas de la educación, en la que alguien imparte conocimientos y otro alguien, que "no sabe", los recibe de manera lineal. Los conocimientos están para ser compartidos, reconstruidos, cuestionados, explorados y puestos en discusión; ya que todas las personas somos portadoras de conocimientos y podemos colaborar en la construcción de miradas enriquecedoras.

En base a estas ideas, a partir de distintos encuentros y talleres en los que intercambiamos saberes y experiencias, diversas y amplias, fuimos definiendo colectivamente los conocimientos que quisimos plasmar en estos textos. Se buscó poner en una misma "mesa alimentaria", los conocimientos de las y los productores y de las y los académicos, para hacer posible el tejido de los saberes, historias y luchas de los y las participantes, produciendo una investigación "sentipensada" desde la raíz. De esta forma poder construir otros nuevos conocimientos y formas de compartir.

Nos sentimos orgullosas/os de haber creado esta herramienta de utilidad para la formación, tanto de referentes campesinas, comunitarias, universitarias; acercando visiones entre academia y territorio, trabajando juntos y juntas para conocer la realidad y construir, a partir de ella, autonomía; considerando además que las promotoras tienen el rol clave en facilitar una autogestión comunitaria, afirmada en el derecho a una alimentación de calidad. Como impacto de las intervenciones en alimentación, se busca fortalecer la soberanía alimentaria, tanto en las familias como en la construcción e incidencia en las políticas públicas.

A continuación contamos de qué trata cada uno de los capítulos de este cuadernillo en su primera versión:

El primero, titulado Alimentación y Nutrición, presenta una de las grandes problemáticas alimentarias de la actualidad, la superposición del hambre y la obesidad, junto a los cambios que llevaron a la disminución del consumo de alimentos naturales y el aumento de los productos ultraprocesados. También se presentan los aportes de los distintos grupos de alimentos a nuestro cuerpo, la importancia de analizar la forma de procesamiento de los alimentos y su relación con el etiquetado de los productos envasados.

El segundo, Derechos y Soberanía Alimentaria, invita a reflexionar sobre nuestros derechos en general, para después centrarse en el Derecho humano a la alimentación adecuada y su relación con el derecho a la información.

El tercero, Tierra y Agroecología, plantea los problemas que implica la forma dominante de producción de alimentos de la actualidad, debido a las grandes superficies con monocultivos y los daños que implica en la salud de las personas y el ambiente. Y porque la agroecología es una propuesta clave a ser tenida en cuenta.

El cuarto, Cultura y Alimentación, se centra en los aspectos socioculturales de la alimentación y en las implicancias sociales en la manera en que se producen, distribuyen y consumen los alimentos. También en los saberes y conocimientos alimentarios de campesinos y campesinas en conexión con el gusto y la salud.

El quinto, Género y Alimentación, muestra cómo y porqué la cocina y la alimentación, "rubros" poco valorados que han ocupado históricamente las mujeres, exigen reflexión para poder desandar las injusticias del sistema alimentario actual, que muchas veces arranca y se reproduce en los hogares. Todos los capítulos tienen un apartado en el que se proponen algunas actividades para tomar como sugerencias para el trabajo en encuentros y talleres. Seguramente, esta herramienta se irá enriqueciendo y perfeccionando en su caminar junto con quienes participen de estas acciones, en pos de la soberanía alimentaria y por una vida digna para todas y todos.!!

Cuadernillo para la formación de promotoras y promotores de

alimentación sana segura y soberana

Desde el enfoque de salud, cultura, agroecología, derecho a la alimentación y género.

foto: Hernán Vitenberg

01

Alimentación y Nutrición

1. INTRODUCCION

2. MALNUTRICIÓN Y ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES

3. PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS

4. QUÉ ENTENDEMOS POR “ALIMENTACIÓN SALUDABLE”

5. QUIÉN NOS ALIMENTA

6. QUÉ APORTA LA ALIMENTACIÓN A NUESTRO ORGANISMO

7. LOS DISTINTOS GRUPOS DE ALIMENTOS

8. EL ROTULADO DE ALIMENTOS

9. ACTIVIDADES

10. BIBLIOGRAFIA

foto: Hernán Vitenberg

1. INTRODUCCIÓN

En este capítulo se presenta una de las grandes problemáticas alimentarias de la actualidad: la situación donde se superponen personas que padecen hambre, obesidad y malnutrición, y también un aumento cada vez mayor de personas con enfermedades no contagiosas como diabetes, cáncer, problemas del corazón, etc. También se problematiza la relación entre los cambios que llevaron a la disminución del consumo de alimentos naturales y el aumento de los productos ultraprocesados. Luego se presentan los aportes de los distintos grupos de alimentos a nuestro cuerpo, la importancia de analizar la forma de procesamiento de los alimentos y su relación con el etiquetado de los productos envasados.

Preguntas para romper el hielo

¿Qué es una buena alimentación?

¿Qué es una mala alimentación?

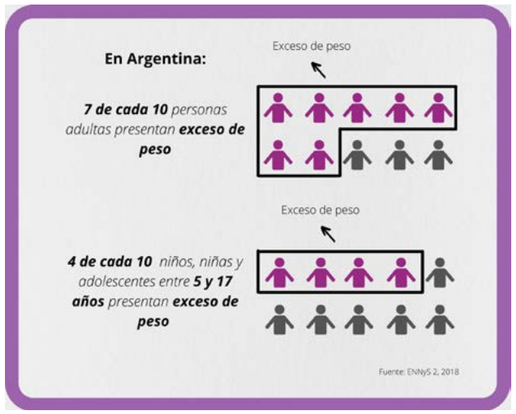
¿Crees que seguís una buena alimentación?

¿Por que?

2. MALNUTRICIÓN Y ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES

En el ultimo tiempo la alimentación y la manera de preparar la comida fueron cambiando, y no para mejor. Fue disminuyendo el consumo de alimentos naturales como legumbres y verduras y aumentando el consumo de productos industrializados con exceso de azúcar, grasas, sal, como salchichas, sopas, salsas, postres lácteos, bebidas azucaradas, etc.

Estos cambios pasan en la mayoria de los países y han provocado el aumento de personas con enfermedades no contagiosas como diabetes, cancer, problemas del corazón, etc. En Argentina las personas con sobrepeso son cada vez más y es uno de los prinicipales problemas de salud de la actualidad. El origen es la malnutrición de gran parte de la población.



EN EL MUNDO EXISTEN:

- MÁS DE 820 MILLONES DE PERSONAS CON HAMBRE.

- 2.000 MILLONES DE PERSONAS CON INSEGURIDAD ALIMENTARIA.

- 2.000 MILLONES DE PERSONAS CON SOBREPESO.

Decimos que la **malnutrición tiene dos caras,** una es la desnutrición (bajo peso, retraso del crecimiento), la otra tiene que ver con el exceso de peso. En los dos casos puede haber problemas de falta de minerales y vitaminas.

En Argentina las personas con sobrepeso son cada vez más, año tras año y es uno de los principales problemas de salud en la actualidad.
El **exceso de peso** (sobrepeso y obesidad) se relaciona con enfermedades como diabetes, hipertensión, altos niveles de colesterol y cáncer. A estas enfermedades se las conoce como **Enfermedades No Transmisibles (ENT):** en general son de larga duración, **evolucionan lentamente y no se transmiten de persona a persona.**

¿Cómo sabemos que el sobrepeso y la obesidad están en aumento en Argentina?

"Se han realizado numerosos informes que muestran como el exceso de peso está aumentando en la población argentina. Así lo demuestra la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR) realizada en cuatro oportunidades (2005; 2009; 2013; 2018) pudiendo ver que durante el año 2005 y el año 2018 el exceso de peso en la población adulta en Argentina aumentó un 12%".

¿Por qué aumenta la malnutrición y las ENT?

La alimentación se fue haciendo cada vez más insana porque pasamos de comer alimentos mínimamente procesados, que necesitan ser cocinados de manera casera, por productos ultraprocesados.

> El motor de la epidemia de obesidad es el alto consumo de alimentos ultraprocesados que se ve reflejado en el crecimiento de sus ventas. Por eso decimos que la verdadera causa del problema está en el sistema alimentario que promueve los negocios por encima de la salud y no en la educación alimentaria de las personas.

A TENER EN CUENTA:

LA MALA ALIMENTACIÓN O ALIMENTACIÓN NO SALUDABLE Y SUS CONSECUENCIAS EN LA SALUD NO AFECTAN POR IGUAL A TODA LA SOCIEDAD. SU IMPACTO ES MAYOR EN LOS SECTORES MÁS EMPOBRECIDOS YA QUE EN ARGENTINA EL COSTO DE UNA DIETA SALUDABLE CON DIVERSIDAD DE ALIMENTOS ES MÁS CARA.

EN ESTOS ÚLTIMOS AÑOS VIENE AUMENTANDO DE MANERA MUY PREOCUPANTE EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD EN LOS CHICOS Y LOS ADOLESCENTES. ESTO TAMBIÉN LOS EXPONE A LAS ENT DE LAS QUE HABLAMOS.

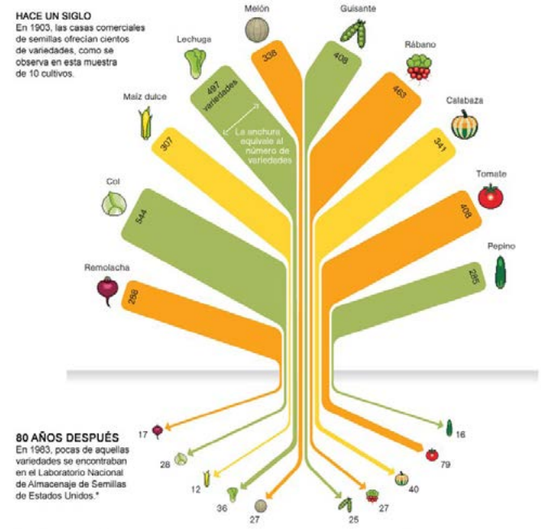
01

Formación de promotoras y promotores
de alimentación sana segura y soberana
Alimentación y Nutrición

3. LOS PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS

En todo el mundo aumentó, sobre todo en estos últimos años, la venta de productos ultraprocesados. En solo trece años, entre 2000 y 2013 su venta aumentó casi un 44%.

En solo 100 años perdimos una enorme diversidad de semillas, que son la base de la alimentación. Casi toda nuestra base alimentaria depende de muy pocos cereales y oleaginosas: trigo, maíz, arroz, soja.



> En esta gráfica se ve como disminuyeron en casi 100 años la variedad de semillas

Esta es la razón por la que cada vez consumimos menos alimentos frescos y variados y comemos más productos comestibles transformados por la industria, que contienen alta cantidad de grasas saturadas, azúcares, sal y aditivos.

Su abundancia en supermercados, almacenes, kioscos, farmacias, clubes, hospitales, escuelas y muchos otros espacios más, es cada vez mayor.
Son los "snacks", barras "energéticas", cereales para el desayuno, distintos tipos de yogures fantasía, postrecitos, comidas listas para calentar, sopas y fideos instantáneos, salchichas, bebidas gaseosas, polvos para preparar jugos y otras bebidas azucaradas, productos para bebés, helados, golosinas, panes, etc.

Características de los productos ultraprocesados

- Tienen alta cantidad de grasa, azúcar y sal.
- Tienen gran cantidad de aditivos (espesantes, colorantes, saborizantes, aromatizantes, resaltadores de sabor, etc.).
- Mayor cantidad de grasas de mala calidad que los alimentos naturales y las comidas caseras.
- Conservan poco de un alimento natural, son pobres en fibras, vitaminas, minerales.
- Tienen bajo poder de saciedad.
- Desplazan a los alimentos naturales.
- Los sabores son resaltados, a veces se hacen adictivos.
- Imitan a los alimentos naturales y se los puede considerar equivocadamente como saludables.
- Se publicitan y comercializan agresivamente.
- Suelen tener envases muy costosos y nocivos para el ambiente.

Fuente: Guía Alimentaria para la Población Uruguaya.

01

Formación de promotoras y promotores
de alimentación sana segura y soberana
Alimentación y Nutrición

¿QUÉ COMPARTIMOS EN LOS TALLERES SOBRE ESTE TEMA?:

" Son productos buenos para vender pero pésimos para comer".

"Ultraprocesados a veces son más baratos, uno va al super y ve los ultraprocesados con sus empaques lindos, que se ven ricos pero que son malos".

"Los envases son llamativos! casi siempre con algún dibujito de moda".

"Los palitos, chizitos, doritos.. todo eso, es lo que los pibes comen! Y eso los tienen excitados todo el día!!".

"A veces es más cómodo, fácil y rápido hacer una salchicha o un paty ... "

"Nos estamos olvidando lo que nuestros abuelos comían, el maíz, el mote, el chuño, porotos, y todo natural, no existía Mc Donald´s y todo eso".

"Lo que tenemos que hacer es tratar de recuperar el jugo de pelón, de linaza, de limón, de naranja, canela, hierbabuena, de menta."

PARA AMPLIAR SOBRE EL CONSUMO DE PRODUCTOS "ULTRAPROCESADOS" RECOMENDAMOS EL VIDEO"SABER-COMER" (CALISA-FAUBA)

4. ¿QUÉ ENTENDEMOS POR ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

¿Qué es alimentación sana? ¿Que sería comer bien"	¿Por qué a veces no podemos lograrlo?
"todo lo que no hago"	"es más caro comprar verduras que un arroz o polenta"
"verduras y ensaladas o tartas con verduras"	"en los barrios no tenemos acceso a verdura agroecológica"
"comer variado y en proporción"	"nuestros hijos quieren lo que ven en las propagandas"
"comer mucho y sentirse lleno"	"entre ollas y merenderos no tenemos tiempo de cocinar"
"carne, pollo y pescado"	"a veces es mas cómodo, fácil y rápido comer todo productos envasados"
"comer bien tiene que ver con rescatar nuestros saberes""	
"comer bien es tener la tierra"	

EN ESTOS TESTIMONIOS EMPIEZAN A APARECER MUCHAS CUESTIONES A REVISAR: PRECIO DE LOS ALIMENTOS, GUSTOS, EL HAMBRE, EL TIEMPO, LA PUBLICIDAD, Y EL ACCESO A LA TIERRA. TODOS TEMAS FUNDAMENTALES A TRATAR.

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE ES

la que nos nutre, la que es buena para nuestra salud, la que nos permite crecer, mantenernos activos y fuertes, con energía para trabajar y poder disfrutar más de la vida.

ES COMER VARIADO

alimentos diferentes, de todo tipo y color. Porque no hay ningún alimento completo que tenga todo lo que necesitamos.

ES COMER PRODUCTOS FRESCOS

verduras y frutas, semillas; cereales como trigo, maíz, papas; legumbres como porotos de todos los colores. También carne, leche, queso, huevos, de manera equilibrada, no es necesario comerlos todos los días.

"LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EMPIEZA CON LA LACTANCIA. LA LACTANCIA ES EL MINUTO UNO PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA, SEGURA Y SOBERANA. LA LECHE MATERNA O LECHE HUMANA DURANTE LOS PRIMEROS SEIS MESES DE VIDA,ES UN ALIMENTO COMPLETO, TIENE LA PROPORCIÓN ADECUADA DE TODOS LOS NUTRIENTES QUE NECESITA UN BEBÉ.

ES PODER ELABORAR COMIDAS CASERAS

hechas por nuestras propias manos, valorizando nuestros saberes y habilidades en la cocina, tal como nos enseñaron nuestras abuelas y abuelos, en variedad de colores y sabores, recuperando nuestros jugos naturales, té de hierbas, tratando de dejar de lado el consumo de gaseosas.

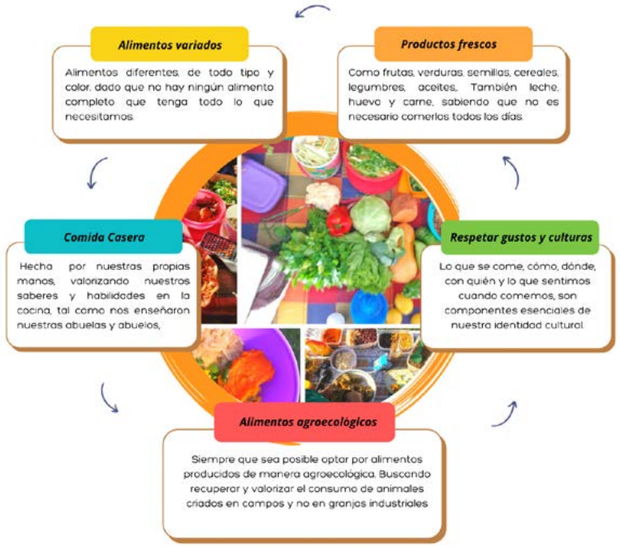
ES LA QUE RESPETA LOS GUSTOS Y LA CULTURA DE UNA POBLACIÓN

Lo que se come, cómo, dónde, con quién y lo que sentimos cuando comemos, son componentes esenciales de nuestra identidad cultural.

ES PODER CONSUMIR ALIMENTOS AGROECOLÓGICOS

De manera que no contaminen la salud del suelo ni de las personas y que esté en armonía con el ambiente y su biodiversidad. Buscando recuperar y valorizar el consumo de animales criados en campos y no en granjas industriales.

La alimentación saludable es la que nos permite comer sano, seguro y soberano.



> Cuanto más alimentos sanos, frescos, agroecológicos, mejor alimentados estaremos, favoreciendo la producción de agricultores/as y campesinos/as, su trabajo y condiciones de vida

Fotos: Pedro Ramos

5. ¿QUE APORTAN LOS ALIMENTOS A NUESTRO ORGANISMO?

Al comer nuestro cuerpo digiere, absorbe y utiliza los nutrientes. Los nutrientes se pueden dividir en dos tipos:

Macronutrientes y micronutrientes

Los **hidratos de carbono:** aportan energía a nuestro organismo, necesarias para realizar todas las actividades del día, las encontramos en muchos alimentos por ejemplo en los cereales como el arroz, el maíz, en tubérculos como la papa, la batata, también en el pan y los fideos.

¿QUÉ SON LOS MACRONUTRIENTES?

¿DÓNDE LOS ENCONTRAMOS?:

LOS MACRONUTRIENTES SON LOS HIDRATOS DE CARBONO, PROTEÍNAS,

GRASAS Y ACEITES

La **fibra** la encontramos en este grupo cuando consumimos frutas, verduras, cereales integrales , legumbres y semillas, que se encuentra principalmente en la cáscara. Como no se digiere, su función principal es favorecer el tránsito intestinal.

Las **proteínas:** Son los nutrientes que sirven para formar, mantener y reparar todos los tejidos del cuerpo, como por ejemplo los músculos, la piel, huesos y pelo. Son importantes para crecer, desarrollarnos y evitar enfermedades. Cumplen también otras funciones como por ejemplo transportar distintos elementos a través de la sangre.

Están formadas por estructuras más pequeñas llamadas aminoácidos, a algunos de ellos se los denomina esenciales, ya que no pueden fabricarse en nuestro cuerpo, por lo cual su incorporación a través de los alimentos es muy importante.

Las grasas y aceites son un grupo de sustancias cuya principal función es ser fuente de energía almacenada, "de reserva".

01

Formación de promotoras y promotores
de alimentación sana segura y soberana
Alimentación y Nutrición

> Lo que ingerimos es lo que construye nuestros cuerpos y podrá hacernos sentir mejor, con energía.

¿CÓMO COCINAR PARA APROVECHAR MEJOR LOS NUTRIENTES?

Para aprovechar mejor las vitaminas y minerales al cocinar debemos tener en cuenta:

- Colocar los vegetales cuando el agua ya está hirviendo reduce la pérdida de nutrientes.
- La pérdida de nutrientes es menor cuando se usa olla a presión o cocción a vapor.
- Para los vegetales de hoja es suficiente con el agua que quedó en las mismas al lavarlas.
- La cocción de hortalizas con cáscara reduce las pérdidas de nutrientes (ejemplo: la remolacha).
- El agua de cocción de los vegetales es rica en vitaminas y minerales; por lo tanto es importante reutilizarla en sopas, salsas, cazuelas y guisos.

¿QUÉ SON LOS MICRONUTRIENTES?

¿DÓNDE LOS ENCONTRAMOS?

LOS MICRONUTRIENTES SON LAS VITAMINAS Y LOS MINERALES, SE LLAMAN ASÍ PORQUE SON NECESARIOS EN PEQUEÑAS CANTIDADES. SON SUSTANCIAS QUE EL ORGANISMO NO PUEDE FABRICAR, POR ESO SE LES DICE " ESENCIALES" Y CUMPLEN CON MUCHAS FUNCIONES EN NUESTRO CUERPO. TAMBIÉN AYUDAN A APROVECHAR MEJOR A LOS OTROS NUTRIENTES.

CUANDO NO LOS INGERIMOS CON LOS ALIMENTOS PUEDEN DARSE SITUACIONES DE CARENCIA Y ESTO PRODUCIR DISTINTAS ENFERMEDADES. CUANDO LA CARENCIA ES DURADERA SE DA LO QUE SE LLAMA "DESNUTRICIÓN OCULTA".

TODOS LOS ALIMENTOS TIENEN DIFERENTES VITAMINAS Y MINERALES. COMER ALIMENTOS VARIADOS DE TODO TIPO Y COLOR, COMO POR EJEMPLO: FRUTAS, VERDURAS, CEREALES INTEGRALES, LEGUMBRES, SEMILLAS, CARNES, NOS ASEGURA INCORPORARLAS A NUESTRA DIETA.

Casi todos los países tienen sus propias guías alimentarias, en el nuestro tenemos la **GUÍA ALIMENTARIA PARA LA POBLACIÓN ARGENTINA (GAPA)**

Es un conjunto de mensajes prácticos realizados por Nutricionistas que buscan orientar a la población en la selección y consumo de alimentos.

Estas guías son acompañadas de una gráfica: la Gráfica de la Alimentación Saludable.

Desde el Área de Alimentación de la UTT, se adaptó la gráfica, donde se incluyeron alimentos más naturales, que son los alimentos que produce la red campesina de producción de alimentos, mientras que la red de producción industrializada de alimentos se acapara cada vez más de nuestros alimentos tradicionales y "secuestra nuestros paladares"

También se realizaron recomendaciones fáciles de llevar a cabo.

Recomendaciones para una alimentación sana, segura y soberana

RECOMENDACIÓN 1
Tratá de hacer por lo menos tres comidas al día: **desayuno, almuerzo y cena.**

RECOMENDACIÓN 2
Durante el día, consumí por lo menos **8 vasos de líquidos sin azúcar**, preferentemente agua.

RECOMENDACIÓN 3
En el almuerzo y la cena es bueno consumir **medio plato de verduras** de distintos colores, tratá de que alguna esté cruda. Durante el día, comé de 2 a 3 frutas.

RECOMENDACIÓN 4
Tratá de consumir diariamente **algún producto de origen animal:** puede ser leche, yogur (si es casero mejor) o quesos.

RECOMENDACIÓN 5
No es necesario comer carnes todos los días y en todas las comidas. Consumí una porción pequeña (tamaño de la palma de la mano), alterná entre carne de vaca, pescado, pollo, cerdo. Cuando no comas carne, incluí un huevo diario a tu alimentación.

RECOMENDACIÓN 6
Del grupo de legumbres, cereales, papa y pan, tratá de consumir **porciones moderadas**, que no ocupen más de un cuarto de tu plato, y elegí sobre todo **legumbres, arroz y cereales integrales.** En lo posible que se vendan sueltos.

RECOMENDACIÓN 7
Consumí aceites en crudo para condimentar legumbres, cereales y vegetales, evitá comer frituras muy seguido. **Podés incorporar nueces, maní, semillas tostadas, y otras frutas secas.**

RECOMENDACIÓN 8
Bajá el consumo de sal, usando condimentos como pimienta, orégano, comino, perejil, ajo, pimentón y otros.

RECOMENDACIÓN 9
Evitá consumir productos ultraprocesados: los que vienen en paquetes coloridos y tienen mucha publicidad. Además de mucha sal, azúcar, aditivos, grasas, etc. muchos ya vienen pre elaborados.

RECOMENDACIÓN 10
Elegí hacer preparaciones caseras, y **tratá de planificar tus comidas para que todo resulte más fácil.** Cocinar es un acto de amor, aunque tené en cuenta que a veces es el trabajo no reconocido de las mujeres. Tratá de que las tareas entre todas y todos los integrantes de la familia sean repartidas.

Área de alimentación
★UTT★

6. LOS DISTINTOS GRUPOS DE ALIMENTOS

Las guías **incluyen 6 grupos de alimentos** que nos orientan acerca de la variedad a consumir a lo largo del día.

Incluye al **agua** como esencial, a la hora de beber y preparar las comidas. Recomienda **actividad física y disminuir el consumo de sal.**

Cada grupo de alimentos aporta diferentes **nutrientes** que necesitamos.

Para cubrir nuestros requerimientos nutricionales la alimentación debe basarse en **comer variado** Incorporando:

AGUA:

El **agua** es indispensable para todos los seres vivos. La mayor parte de nuestro cuerpo está formado por agua, por lo que es la base de la vida.

¡EL ACCESO AL **"AGUA SEGURA"** ES UN DERECHO!

La mejor forma de tomarla es sola, sin el agregado de azúcares. Hay alimentos como **frutas, verduras, leche y yogur**, que tienen alta proporción de agua, que incorporamos al comerlos/beberlos, por ejemplo en jugos de fruta o ensaladas.

Las productoras destacan que para alimentarnos de manera saludable debemos *"recuperar nuestros jugos naturales, té de hierbas, tratando de dejar de lado el consumo de gaseosas"*.

01

Formación de promotoras y promotores
de alimentación sana segura y soberana
Alimentación y Nutrición

¿ QUÉ PODEMOS HACER SI NO CONTAMOS CON AGUA POTABLE?

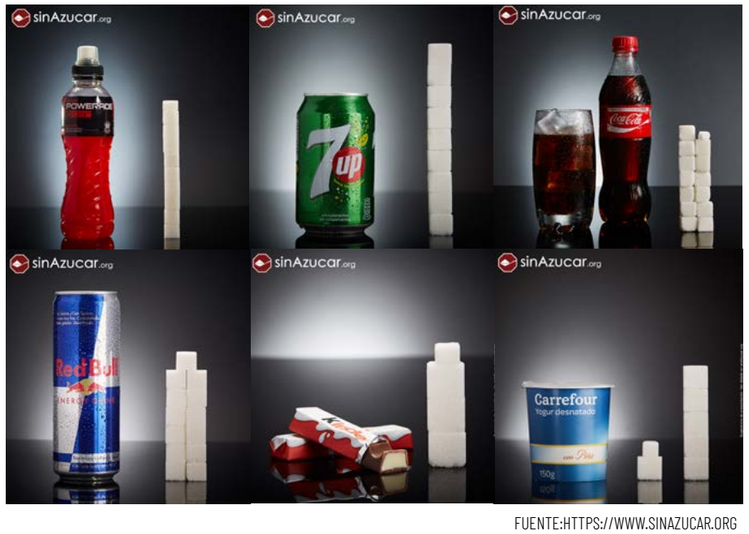
- Hervirla en un recipiente limpio y tapado durante 3 a 5 minutos, luego dejar enfriar en el mismo recipiente.
- También se pueden agregar 2 gotas de lavandina concentrada en un litro de agua y esperar 30 minutos antes de utilizarla.

ARGENTINA ES EL PRINCIPAL CONSUMIDOR DE BEBIDAS AZUCARADAS DEL MUNDO. ESTAS INCLUYEN JUGOS, GASEOSAS Y AGUAS SABORIZADAS. **POR PERSONA SE CONSUMEN 137 LITROS POR AÑO!!!** EL CONSUMO ELEVADO DE BEBIDAS AZUCARADAS ESTÁ RELACIONADO CON LA DIABETES, HÍGADO GRASO, EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD.

> Sorprende la cantidad de azúcar que tienen muchas bebidas y otros productos.

Desde un proyecto artístico se buscó mostrar a través de la fotografía la cantidad de **azúcar libre** que tienen muchos de los alimentos que consumimos habitualmente como es el caso de las **bebidas azucaradas.**

Una botella de Powerade (500ml) contiene 38g de azúcar, equivalente a 9,5 terrones



FUENTE:HTTPS://WWW.SINAZUCAR.ORG

RECOMENDAMOS EL VIDEO "ABUELA GRILLO" QUE NOS INVITA A REFLEXIONAR SOBRE LA IMPORTANCIA DEL AGUA COMO UN BIEN COMÚN PARA LA PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS Y LA SALUD DE NUESTROS CUERPOS.

EXISTEN VERDURAS DE TODO TIPO Y COLOR:

RAÍCES:
RABANITO, ZANAHORIA, REMOLACHA, NABO.

TUBÉRCULOS:
BATATA, MANDIOCA, PAPA.

BULBOS:
HINOJO, AJO, CEBOLLA, PUERRO.

TALLOS:
APIO, ESPÁRRAGO.

HOJAS:
ACELGA, ACHICORIA, BERRO, ESPINACA, LECHUGA, REPOLLO, BERRO, ESCAROLA, REPOLLITOS DE BRUSELAS, ENDIVIA.

FLORES:
ALCAUCIL, BRÓCOLI, COLIFLOR.

FRUTOS:
BERENJENA, CHAUCHA, PEPINO, TOMATE, ZAPALLO, ZAPALLITO, PIMIENTO.

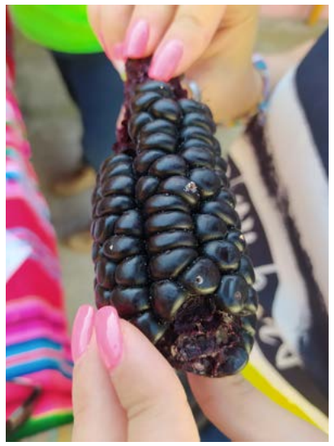
¿QUÉ NOS APORTAN?
AGUA, FIBRA ALIMENTARIA (IMPORTANTE PARA EL BUEN TRÁNSITO INTESTINAL), VITAMINAS, MINERALES.

BEBIDAS QUE APRENDEMOS A HACER EN LOS TALLERES:

Limonada: 1 limón y 1 L de agua. Limón: pelado y cortado ... agua, azúcar. Se podrían poner hojas de menta, jengibre. Otra versión es agregar un puñado de semillas de chia a la limonada.

Jugo de linaza: Es una bebida que se hace con lino, agua, limón, azúcar (poca): se tuestan apenas, las semillas de lino y luego se mezclan con el jugo de limón. También puede ser el limón entero, con cáscara si es agroecológico, cortado en pedazos. Se puede pasar por licuadora o moler por 10 minutos aproximadamente, después se le agrega agua fresca, finalmente se cuela antes de servir.

Chicha morada: Es una bebida muy popular en Perú, se hace con aproximadamente 2 litros de agua, dos maíces morados, clavo de olor, canela. Se lleva todo a cocinar, una vez que rompe el hervor se pone a fuego suave durante una hora aproximadamente. Se cuela y se vuelve a llevar al fuego solo el líquido (los maíces se guardan y se puede volver a utilizar otra vez), al ratito se le agrega el jugo de dos limones, azúcar, aproximadamente dos cucharadas. Es muy refrescante tomarlo frío.



FRUTAS Y HORTALIZAS

En las guías de Argentina, y las guías de otros países, se recomienda que la mayor parte de la alimentación debe estar compuesta por verduras y frutas. Las **frutas y hortalizas** dan sabor y variedad, tanto crudas como cocidas.

Comer frutas y verduras de diferentes tipos y colores aseguran una mayor variedad de vitaminas y minerales en la alimentación. Las verduras y hortalizas son muy versátiles ,eso quiere decir que se pueden hacer muchos tipos y variedad de preparaciones como por ejemplo: ensaladas, al horno, asadas a la parrilla, como ingrediente de los medallones, budines, buñuelos, empanados tipo milanesas, croquetas, guisos, puré, salsas, sopas, tartas, pizzas de verdura, tortillas, fermentados, conservas de vegetales y más.

LAS FRUTAS Y HORTALIZAS SE DESTACAN POR LA PRESENCIA DE COMPUESTOS ANTIOXIDANTES, QUE SON POTENTES PROTECTORES DE LA SALUD.

01

IMPORTANTE, CUESTIONES DE SANIDAD Y CUIDADO:

- Lavado de frutas y verduras: con abundante agua potable, incluso si las vamos a pelar, hasta no ver residuos de tierra en el fondo de la pileta o recipiente.
- Poner en el recipiente lavandina: 2 y 4 gotas por litro de agua y esperar media hora (verificar que la lavandina que usemos sea apta para desinfectar agua).
- Sumergir las hojas o vegetales enteros por 5-10 minutos. Centrifugar las hojas y guardar o usar. Secar los vegetales antes de guardarlos.
- Para limpiar superficies, mesadas, tablas, envases comprados botellas sachets y latas con un rociador: colocar una cuchara sopera (10 ml) de lavandina en 1 litro de agua. O alcohol diluido al 70%. (Mezclar y colocar en un recipiente o rociador. Algunos consejos: puede servir para aparatos electrónicos, pero nunca usarlo en la cocina porque es inflamable.)

LOS CEREALES

Son las semillas de los frutos maduros, enteros, sanos y secos.

¿QUÉ NOS APORTAN?
HIDRATOS DE CARBONO, PROTEÍNAS, GRASAS SALUDABLE, FIBRA ALIMENTARIA, VITAMINAS, MINERALES.

LO QUE SALE DE LOS TALLERES

"Fátima comparte la receta de sus galletitas de avena: le pongo 1 taza de avena, miel, ralladura de limón y un huevo. Entonces lo amase, hice una pelotita para hacer tipo pepas, y lo cociné en el horno por 15 minutos porque ahí solo se tiene que cocinar el huevo. Y no saben qué ricas!! Y lo que tiene la avena es que llena enseguida... te comes una o dos y ya estás llenito"

Preguntas para romper el hielo

¿Qué comidas recordás que comías cuando eras chico/a con los alimentos de este grupo?

LAS LEGUMBRES

Son las semillas contenidas en los frutos de la familia leguminosas, se caracterizan por sus chauchas y sus vainas.

¿QUÉ NOS APORTAN?

PROTEÍNAS
HIDRATOS DE CARBONO
GRASAS SALUDABLES
FIBRA ALIMENTARIA
ISOFLAVONAS
(ANTIOXIDANTES NATURALES)
VITAMINAS
MINERALES (HIERRO,
CALCIO, MAGNESIO)

Para aprovechar mejor el hierro proveniente de las legumbres se recomienda acompañarlo con un alimento que contenga Vitamina C como frutas cítricas: limón, naranja, mandarina o vegetales como tomate y ajíes colorados.

Ejemplos: ensalada de lentejas con jugo de limón/ guiso de porotos acompañado con jugo casero de mandarina.

¿Cómo mejorar la digestión de este grupo? Lavado, remojo, cocción, germinación.

La combinación de legumbres y cereales, si se consumen en un mismo día, mejora la calidad de proteínas ya que se complementan entre ellas. Puede ser en una misma preparación o en distintas comidas pero al consumirlas en el mismo día obtenemos proteínas más completas. También eso se logra combinando con huevo, queso o leche. Por eso se dice que se puede suplantar las carnes de esta manera.

> LA COMBINACIÓN DE LEGUMBRES Y CEREALES EN UN MISMO DÍA MEJORA LA CALIDAD DE PROTEÍNAS DE LA PREPARACIÓN

01

Formación de promotoras y promotores
de alimentación sana segura y soberana
Alimentación y Nutrición

ACEITES, SEMILLAS, FRUTOS SECOS

Este grupo incluye los **aceites** (girasol,maíz, oliva), **Frutas secas** (Nueces, almendras, avellanas, castañas, maníes) y **semillas** (Chía, sésamo, lino, girasol). Contienen grasas que son esenciales para nuestra vida, ayudan a disminuir la inflamación en las enfermedades.

¿QUÉ NOS APORTAN?

GRASAS SALUDABLE
VITAMINA E (BENEFICIOSA POR
SU EFECTO ANTIOXIDANTE)

A su vez, el sésamo al tostarlo o remojarlo nos aporta calcio, un nutriente muy importante para la formación de los huesos y dientes.

CARNES Y HUEVO

Este grupo incluye la carne de animales criados o silvestres, también los huevos comestibles de las aves.

Las recomendaciones, en relación a las carnes, indican moderar su consumo, por lo que no es necesario su consumo diario.
Los huevos tienen excelente calidad de proteínas, y se recomienda consumir hasta un huevo por día.

¿QUÉ NOS APORTAN?

PROTEÍNA DE ALTA CALIDAD
LAS CARNES, SOBRE TODO LA
ROJA NOS APORTA HIERRO DE
MUY BUEN APROVECHAMIENTO.

01

LECHE, QUESO Y YOGURT

Este grupo incluye la leche de vaca y de otros animales mamíferos, cómo puede ser la leche de cabra, de oveja o de burra y ciertos productos derivados de esta como el queso y yogurt.

AL CALCIO TAMBIÉN LO PODEMOS ENCONTRAR EN VERDURAS, (COLIFLOR,BROCCOLI, KALE, ORÉGANO), FRUTAS SECAS (ALMENDRAS, NUECES); SEMILLAS (AMAPOLA, SÉSAMO) Y LEGUMBRES (POROTO BLANCO)

¿QUÉ NOS APORTAN?

PROTEÍNAS DE BUENA CALIDAD
VITAMINAS
MINERALES

Este grupo se destaca sobre todo por su aporte en **calcio.** Recordemos que el calcio es un nutriente que forma parte de los huesos y los dientes, por lo que su consumo es muy importante principalmente en la etapa de crecimiento de los niños y niñas.

AZÚCARES, GRASAS Y DULCE

Este grupo de alimentos incluye las grasas, manteca, margarina, crema de leche, grasa vacuna, azúcares, dulces , jugos, postrecitos, tortas, bebidas azucaradas y helados.

Se sugiere limitar el consumo de este grupo de alimentos porque su aporte de nutrientes es muy bajo, por eso muchas veces se les dice que aportan "calorías vacías" . El consumo elevado ocasiona daños a la salud como diabetes, sobrepeso y obesidad, enfermedades que afectan al corazón.

Preferir los alimentos hechos de manera casera por ejemplo: mermeladas, dulces y jaleas hechas con frutas de estación o miel; jugos de fruta; helados caseros a base de agua y tortas caseras a base de aceite. Aunque el consumo NO debería ser de todos los días.

7. EL PROBLEMA DEL JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA (JMAF)

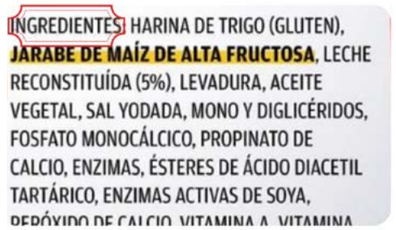
El Jarabe de Maíz de Alta Fructosa es un tipo de azúcar que se saca del maíz, realizado por la industria alimentaria. Tiene un sabor muy dulce y se usa en todos los productos dulces ultraprocesados.
Su consumo puede ocasionar daños a la salud como diabetes, sobrepeso, obesidad y daños en órganos como hígado y riñon

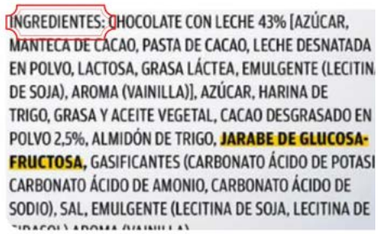
¿ CÓMO SABEMOS SI UN PRODUCTO CONTIENE JMAF?

LO QUE SALE DE LOS TALLERES

"La otra vez compre miel en el almacén y decía eso! JMAF!!!!! Eso no es miel y tiene el dibujo de la abeja y todo!"

Al comer un producto envasado es importante saber que tiene.
Casi siempre en la parte de atrás de la etiqueta podemos ver en una letra muy pequeña los ingredientes. Otras veces se encuentra en una solapa del lado interno.





¿QUÉ PRODUCTOS CONTIENEN JMAF ?

Muchos de los alimentos ultrapocesados contienen JMAF, al ser un aditivo agregado por la industria alimentaria en reemplazo del azúcar, es importante que leamos los ingredientes detallados en el envase porque pueden variar según las marcas y el producto.
Algunos de los productos en los que se observó que tenían entre sus ingredientes JMAF son: Gaseosas, aguas saborizadas y jugos envasados o concentrados, yogures, aderezos (mayonesa, mostaza, etc.), cereales para el desayuno, productos de panadería (magdalenas, galletitas, budines, pan de molde), golosinas (caramelos, chicles, gomitas).

8. EL ROTULADO DE ALIMENTOS ENVASADOS

Es la información escrita en los envases
Busca brindar información
Son difíciles de entender

Para tratar de tomar buenas decisiones al comprar un alimento envasado es importante poder entender la etiqueta. Pero los diseños no ayudan, la letra es muy chica, las palabras se amontonan, hay ingredientes que desconocemos.

LO QUE SALE DE LOS TALLERES

"Antes cuando compraba todas esas porquerias, leí por ejemplo, maltodextrina y decía que es eso? ¿por qué tiene una tabla?

"La fruta hace pensar que este alimento es natural, saludable, pero al leer el contenido se ve que no tiene frutas, solo aromatizantes y saborizantes de frutilla, naranja, limón, banana y ananá"

LA LISTA DE INGREDIENTES ES OBLIGATORIA. DEBERÍAN LISTARSE EN PRIMER LUGAR EL INGREDIENTE QUE TIENE MAYOR PROPORCIÓN Y EL RESTO DE MANERA DECRECIENTE.

Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1 oz - 28g
Porciones Por Empaque: 1

CALORÍAS: 168 **CALORÍAS DE GRASA: 125**

		% Valores Diarios*
Grasa Total	14g	22%
Grasas Trans	0g	0%
Grasas Saturadas	4g	18%
Carbohidratos	9g	3%
Fibra Dietética	8g	32%
Azúcares	4g	
Sodio	0g	0%
Potasio	50mg	1%
Calcio	0mg	
Hierro	1mg	7%
Proteínas	2g	4%

El Porcentaje de Valores Diarios está basado en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.

ENVASADO POR PESO, NO POR VOLUMEN.
SIN COLORES ARTIFICIALES O SABORES ARTIFICIALES; TODO NATURAL.
INGREDIENTES: Coco y Azúcar Integral de Caña.

También hay paquetes "engañosos", uno cree que es un alimento que en realidad no es!

01

Formación de promotoras y promotores
de alimentación sana segura y soberana
Alimentación y Nutrición

9. EL ETIQUETADO FRONTAL DE ALIMENTOS

Muchos países están implementando etiquetados frontales de advertencia cuando un alimento envasado tiene exceso de azúcar, sal y grasas. El objetivo es poder informar fácil y rápidamente a las personas.

En Argentina existe un proyecto de ley que propone el etiquetado frontal de advertencias con octogonos negros en alimentos y bebidas.

Esta medida busca garantizar el derecho a la alimentación y el derecho de los y las ciudadanos a estar informados/as.

LO QUE SALE DE LOS TALLERES

"muchas veces uno lee pero no sabe lo que es.. entonces lo compra igual"

"Y vieron los huevos kinder? El nene quiere el juguetito, no quiere el chocolate!"

Estos son ejemplos de cómo quedarían los envases con los etiquetados

10. LA PUBLICIDAD ¿QUÉ SABEMOS?

Es la manera en que los fabricantes de alimentos promocionan sus productos. Buscan llamar la atención de los consumidores por televisión, radio, diarios, revistas, carteles en la calle, youtubers, influencers, financiando eventos en clubes, escuelas, etc.

Existe una gran publicidad de alimentos envasados que muchas veces creemos que son sanos, como yogures azucarados, jugos de frutas envasados, cereales para el desayuno, barritas energéticas, etc., pero que por su alto contenido en azúcar están lejos de serlo.

> Estos productos son muy publicitados en la televisión, en las redes, por youtubers, en la calle, y otros espacios. Aún es común escuchar a profesionales de la salud que dicen que la decisión es individual pero ...¿podemos elegir o decidir libremente en este contexto?

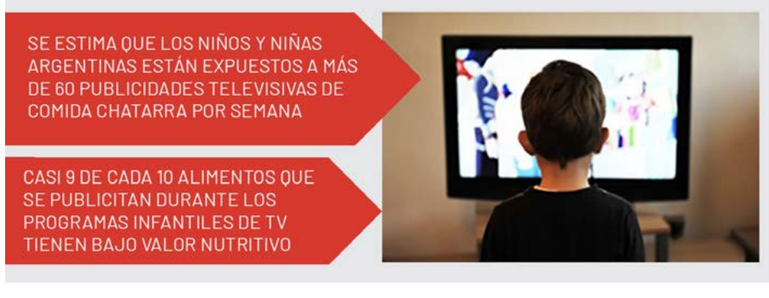
Preguntas para romer el hielo

¿Para qué sirve la publicidad?

¿Te acordas de alguna publicidad de alimentos en este momento?

¿Qué tipo de alimento es?

> ¿Cómo puede ser que a veces hay niños muy chicos "adictos" a ciertas bebidas azucaradas muy famosas? ¿Por qué crees que puede ser?....



FIC ARGENTINA. PROPUESTA DE REGULACIÓN DE PUBLICIDAD DE ALIMENTOS NO SALUDABLES FIC. – DISPONIBLE EN: HTTP://HTTP://WWW.FICARGENTINA.ORG/IMAGES/STORIES/DOCUMENTOS/150814_PUBLICIDAD_INFANTIL_ALIMENTOS.PDF

11. ACTIVIDADES

1. MESA CON ESCALAS

¿Cual es el objetivo de la actividad?
Identificar alimentos naturales, procesados, ultraprocesados / saludables y “no tan saludables”.

¿Cómo preparamos la actividad?
Se pide a los/as participantes que lleven un alimento o una preparación casera, un alimento comprado.
Pedir a algunas que coordinen para dar las consignas y anotar en un afiche la información que surge de la actividad.

¿Qué materiales necesitamos?
Afiche (Papelografo), marcadores, alimentos / comidas. En caso de dividirse en varios grupos se necesitarán además anotadores y lapiceras.

¿Cómo desarrollamos la actividad?
La actividad puede ser pensada en forma conjunta o pueden dividirse en diferentes grupos para luego hacer una puesta en común entre todos los grupos de trabajo.

Las preparaciones se colocan en una mesa y se van tomando una por una para ir debatiendo y clasificando según su procesamiento y si es o no saludable. Se puede trabajar sobre estos 5 ejes:

¿Cuáles son sus ingredientes?
¿Quién los produce? ¿De qué manera? ¿Cómo accedemos a estos?
¿Son ingredientes frescos o tienen algún tipo de procesamiento?
¿Son de elaboración casera?
¿Nos gusta? ¿Respeta nuestros gustos y cultura alimentaria?

Socialización en grupo sobre lo que entendemos por una alimentación saludable, las posibilidades y estrategias que contamos para llevarla a cabo. Se anota en la pizarra u otro afiche las palabras o ideas claves.

Ejemplo
Garbanzos agroecológicos hervidos con aderezo de salsa de naranja, aceite y sal. Fue clasificada como una preparación saludable, por ser agroecológica, contener alimentos frescos, variado y realizada por elaboración propia.

Tarta de jamón y queso con masa y demás ingredientes comprados en un supermercado. Fue considerada una preparación poco saludable por contener poca variedad de alimentos, con alto grado de procesamiento, de producción convencional y desconocer quién lo produjo/elaboró.

2. ANALIZANDO LAS GRÁFICAS ALIMENTARIAS

¿Cual es el objetivo de la actividad?
Que se puedan entender los distintos grupos de los alimentos y se pueda reflexionar sobre la alimentación diaria.

¿Cómo preparamos la actividad?
Dividimos en grupos y les pedimos que:
Cuenten y/o anoten que comió cada uno el día anterior.
Dónde ubicarían en la gráfica cada cosa que comieron.
(tratando de pensar los ingredientes más importantes).

El coordinador lleva dibujado el círculo de la gráfica con las divisiones de los grupos de alimentos.

Socialización:
A medida que cada grupo va contando que comieron el coordinador va anotando en la gráfica:

Reflexionar qué grupo de alimentos tiene más presencia, por qué.
Qué puede ocurrir si la gráfica está en desequilibrio.

¿Qué materiales necesitamos?
Afiche con la gráfica ya dibujada lo más grande posible, con sus divisiones
Fibrones, lapiceras, hojas

12. BIBLIOGRAFÍA

Ministerio de Salud de la Nación. Manual para la aplicación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina. 2018.
Disponible en: https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina_manual-de-aplicacion_0.pdf

INIA - OPS - UDELAR. Alimentos en la huerta. Guía para la producción y consumo saludable. 2008.
Disponible en: https://www.paho.org/uru/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=publicaciones-promocion-de-la-salud&alias=176-alimentos-en-la-huerta&Itemid=307

Martinez Zazo A, Pedrón Giner C. Conceptos Básicos en Alimentación. Sociedad Española de gastroenterología, hepatología y nutrición pediátrica. 2017.
Disponible en https://www.seghnp.org/documentos
conceptos-basicos-en-alimentacion

FAO.Manejo de proyectos de alimentación y nutrición en comunidades. Guía Práctica. Unidad 2. Conceptos básicos de alimentación y nutrición. 1995.
Disponible en: http://www.fao.org/3/a-v6465s.pdf

Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe 2020. Seguridad alimentaria y nutricional para los territorios más rezagados.
Disponible en https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/53143/9789251336656_fao_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ministerio de Salud. Guia para la Población Uruguaya. Para una alimentación saludable, compartida y placentera. 2016.
Disponible en: https://www.paho.org/uru/dmdocuments/Guia_Alimentacion%202016.pdf

Ministerio de Salud de la Nación. 2° Encuesta Nacional de Nutrición y Salud ENNyS 2. 2018.
Disponible en: https://www.msal.gob.ar/images/stories/Licitaciones-msal/Ver_Pliego_ENNyS_2_PNUD%2013005.pdf

foto: Hernán Vitenberg

02

Derechos y Soberanía Alimentaria

1. INTRODUCCIÓN

2. NOS PREGUNTAMOS SOBRE NUESTROS DERECHOS

3. EL DERECHO HUMANO A LA ALIMENTACIÓN

4. DIMENSIONES DEL DERECHO HUMANO A LA ALIMENTACIÓN ADECUADA

5. DERECHO A LA INFORMACIÓN Y SU RELACIÓN CON LA ALIMENTACIÓN ADECUADA

6. SOBERANÍA ALIMENTARIA: ¿DE QUÉ HABLAMOS?

7. ACTIVIDADES

8. BIBLIOGRAFÍA

Foto: Hernán Vitenberg

1. INTRODUCCION

En este capítulo se retoma la problemática mundial presentada en el capítulo anterior, la de la superposición de las 800 millones de personas que padecen hambre, junto a las 2 mil millones con problemas de sobrepeso y obesidad, y a las aproximadamente 3 mil millones que no accede económicamente a dietas sanas y completas. Todo esto implica pensar en la importancia del cumplimiento del derecho humano a la alimentación para los pueblos y así fomentar la demanda y acceso a comida buena, de calidad culturalmente aceptable y saludable. Se plantean cuestiones que muestran, cómo este derecho humano es vulnerado y las causas que lo provocan. Poder visibilizar estos temas es una posibilidad para pensar alternativas y estrategias que permitan a los pueblos vivir una vida plena y saludable.

Preguntas para romper el hielo

¿Qué son los derechos?

¿Los animales tienen derechos?

¿Y los árboles, ríos, la tierra?

¿las mujeres y los hombres tienen los mismos derechos?

¿Se cumplen los derechos?

2. NOS PREGUNTAMOS SOBRE NUESTROS DERECHOS

Los **DERECHOS** nos hablan de la vida, el trabajo, la salud, la tierra, las luchas de los pueblos, las infancias, las mujeres, los trabajadores, los campesinos y campesinas etc.
Los Derechos Humanos son el resultado de enfrentamientos y resistencias. No son de una vez y para siempre: surgen nuevas formas de vida, de necesidades y otras maneras de organización. Los derechos humanos son los derechos que tenemos por existir, sea cual sea nuestra nacionalidad, género, origen, color, religión, cultura, idioma o cualquier otra condición.
Encontramos entre los derechos el derecho a la vida, a la alimentación, a la educación, al trabajo, a la salud y a la libertad.

¿ Podemos decir que los derechos humanos siempre se cumplen?

Existe una larga lista de Derechos Humanos que hablan de la igualdad, dignidad, libertad, reconocimiento, territorio, pero diariamente estos derechos son vulnerados: en el mundo hay millones de hombres, mujeres, niños y niñas que viven en condiciones de pobreza, desigualdad social, exclusión y discriminación.

El hecho de que se reconozcan los derechos por parte del Estado, no garantiza que se cumplan de igual manera para todos los seres humanos. Es fundamental exigir, reclamar y disputar el cumplimiento de los mismos. Por ejemplo ¿es lo mismo ser un varón - blanco - rico - heterosexual - propietario que una mujer - negra - pobre - lesbiana - sin propiedades?

Preguntas para romper el hielo

¿Qué derechos conoces?

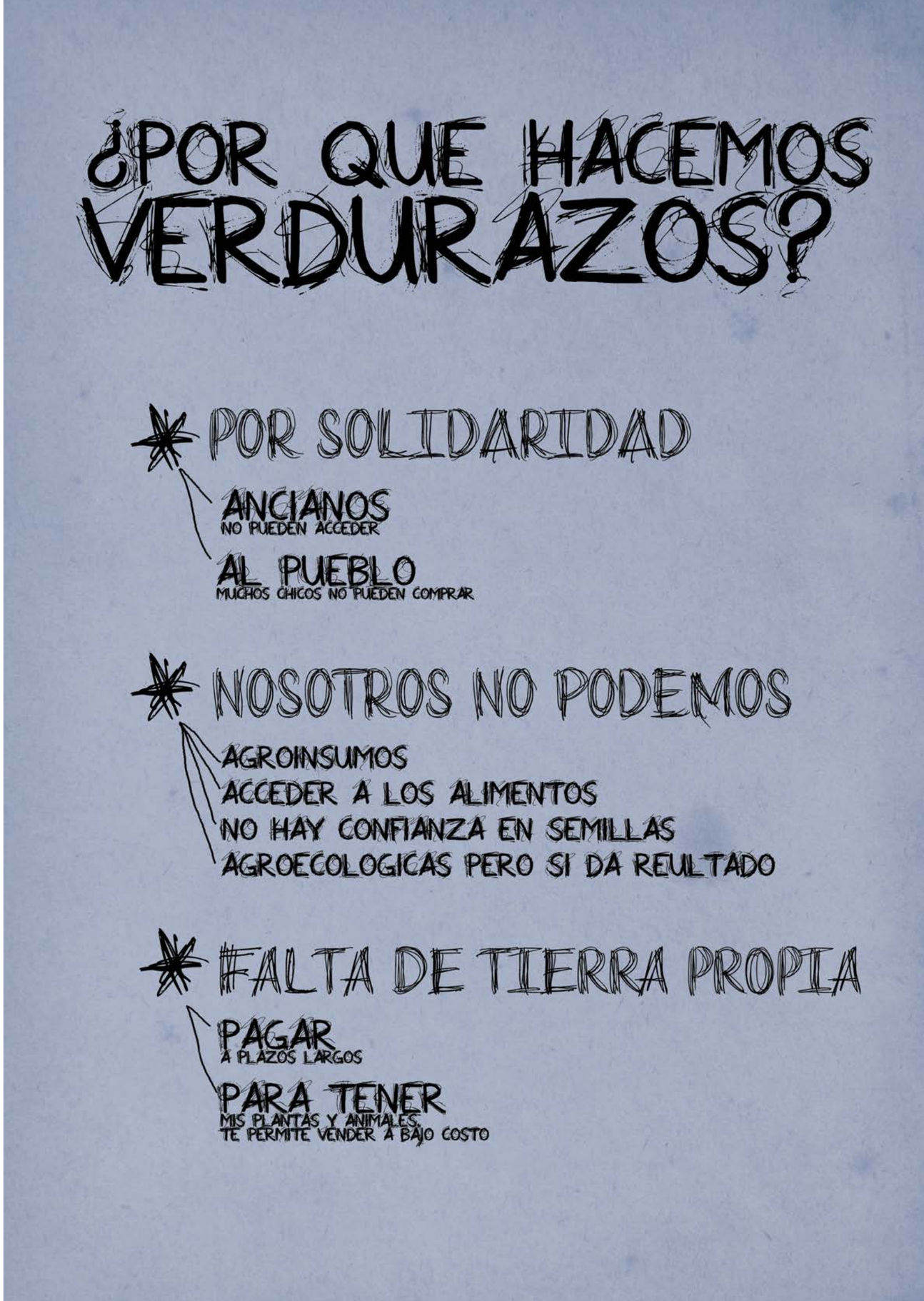
¿Sabías que existe el derecho a la alimentación?

¿Por qué crees que existe?

3. EL DERECHO HUMANO A LA ALIMENTACIÓN

Es el derecho a la alimentación adecuada. Se ejerce cuando se tiene acceso físico y económico en todo momento y es el Estado quien tiene que respetar y garantizar que se cumpla.

Este derecho implica que existan suficientes alimentos en cantidad y calidad, para poder satisfacer las necesidades alimentarias, sin sustancias tóxicas y aceptable para una cultura determinada.



4. DIMENSIONES DEL DERECHO HUMANO A LA ALIMENTACIÓN ADECUADA

foto: Hernán Vitenberg

LO QUE SALE DE LOS TALLERES

"Nosotras que somos productoras de alimentos necesitamos apoyo del Estado que nos brinde ayuda para el transporte para que podamos llegar a los barrios más pobres y directo del productor al consumidor, porque yo sé lo que estoy dando y garantizando".

"La mayoría de las que producimos nos cuesta saber día a día si vamos a llegar con el alquiler".

"Si la tierra es alquilada, Cuándo no podes pagar, el dueño te puede sacar y ¿A dónde vas a ir?"

"Cambiamos hábitos porque no producimos de nuestra tierra y terminamos comprando, yo antes no consumía fideos y arroz y cuando llegue a la argentina termine consumiendo".

ACCESO A LA TIERRA

Las personas y los grupos pueden exigir al Estado, para que este respete, proteja y realice acciones para garantizar el acceso a la tierra. Así poder garantizar una alimentación adecuada.

DISPONIBILIDAD

Lo primero que tiene que haber para que se cumpla el Derecho a la alimentación, es que existan alimentos suficientes para alimentar a toda la población. A esto se llama disponibilidad alimentaria.

LO QUE SALE DE LOS TALLERES

"Hay muchas tierras fiscales que están tiradas y si eso nos lo darían a nosotras, podríamos producir aún más y así disponer de más verduras mucho más baratas"

Preguntas para pensar:

¿Tenemos suficientes alimentos para alimentar a la población?

¿ Que producimos en Argentina? ¿ A dónde se destinan los alimentos que se producen?

ACCESIBILIDAD

Es importante que el pueblo pueda acceder a esos alimentos. Vivimos en una economía de mercado donde el alimento es una mercancía, entonces tenemos que ir al mercado y cambiarlo por dinero. Para pensar en el acceso a la alimentación tenemos que pensar en dos cosas que van a repercutir en nuestras vidas y en el acceso, una es el ingreso y otra son los precios de los alimentos.

> Que el alimento sea trasladado desde el lugar donde fue producido hasta el consumidor, esto abarata los precios y potencia la soberanía alimentaria. Para eso es necesario contar con transporte y caminos adecuados

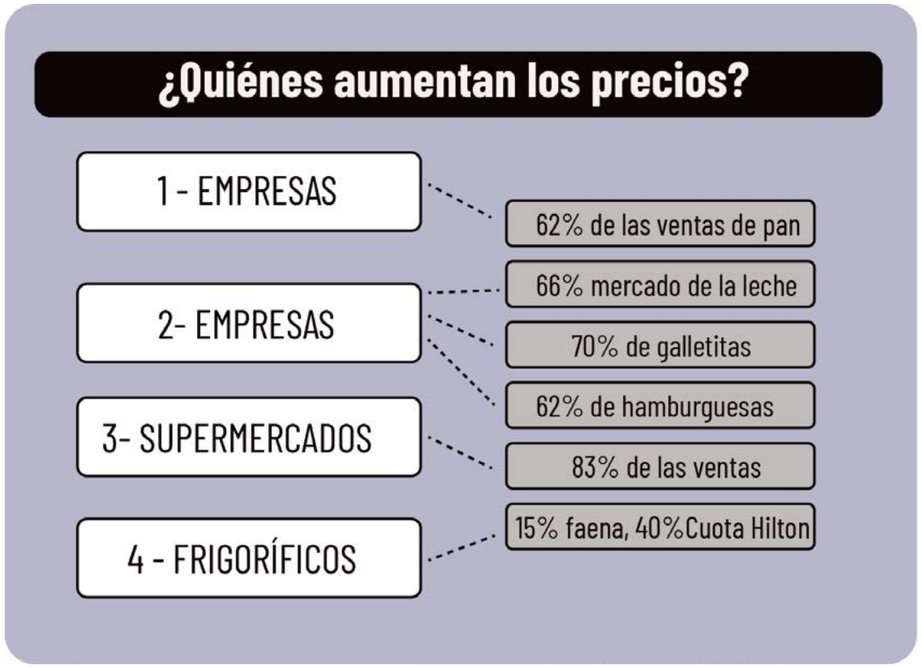
LO QUE SALE DE LOS TALLERES

"Hay gente que no puede tener acceso, que la verdura sea más barata, en las verdulerías las verduras están caras, y por ahí no las pueden comprar porque no tienen trabajo"

¿Por qué nos resultan caros los alimentos?

La mayor parte de la producción de alimentos, su transformación, distribución y comercialización se encuentra en manos de muy pocas empresas, esto hace que controlen y sean formadoras de precios.

En Argentina existen 4 o 5 empresas que acaparan el 80% del mercado de los alimentos



Esto hace que la comida que llega a nuestra mesa provenga de un mercado de alimentos monopolizado, donde los intermediarios especulan formando los precios de los alimentos. De esta manera productores y productoras familiares reciben cada vez menos dinero por sus producciones y los comensales los pagan cada vez más

02

Formación de promotoras y promotores
de alimentación sana segura y soberana
Derechos y Soberanía Alimentaria

ADECUACIÓN

Adecuación cuantitativa:
Es decir cantidad suficiente de alimentos para satisfacer las necesidades alimentarias de las personas en las diferentes etapas de la vida.

Adecuación cualitativa:
El alimento tiene que ser sano, no tener sustancias tóxicas que nos hagan daño a la salud.

Porque los venenos que se usan para producir quedan en residuos en ese alimento que después nosotros nos comemos. Y al comer esos alimentos estamos comiendo agrotóxicos que se incorporan a nuestro cuerpo y nos terminan enfermando, se enferman ustedes en la quinta, se enferman también los consumidores por esos venenos. Lo mismo en el agua, si usamos agrotóxicos, con toda la cantidad que estamos usando, todos esos químicos terminan en el agua que después terminamos bebiendo, del mismo modo que en el aire que respiramos.Entonces, el problema de los agrotóxicos no es solo un problema del campo de donde se producen los alimentos sino también un problema de la ciudad que es la consumidora de esos alimentos y el agua que llega. Entonces ¿Podemos decir que la producción de alimentos con agrotóxicos es una alimentación adecuada? No, no lo es.

Preguntas para romper el hielo:

¿Qué problemas en la calidad de la alimentación estamos teniendo hoy?

¿Por qué se hace tanta referencia a la agroecología?

ADECUACIÓN CULTURAL

Que la alimentación se corresponda con nuestra tradición alimentaria.

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), el consumo excesivo de azúcares, grasas y sodio es un problema de salud pública que se asocia a las enfermedades no transmisibles (ENT) que más afectan a la población: el sobrepeso y/u obesidad, la diabetes, la hipertensión arterial, y las enfermedades vasculares, cardíacas, cerebrales y renales.

IMAGÍNENSE SI YO ARMO UN PLAN ALIMENTARIO, EN ARGENTINA HAY HAMBRE Y DIGO VOY A DISTRIBUIR CUCARACHAS COMESTIBLES, SON UNA FUENTE DE PROTEÍNAS TREMENDA, PERO SEGURAMENTE LAS VAMOS A RECHAZAR, PORQUE NO SE CORRESPONDE CON NUESTRA CULTURA".

La información alimentaria
¿Es importante?

5. DERECHO A LA INFORMACIÓN Y SU RELACIÓN CON LA ALIMENTACIÓN ADECUADA

Al reconocer el derecho a la alimentación adecuada, el Estado se convierte en el garante a su vez de otros derechos. Uno de ellos es el **Derecho a la información**, tenemos al acceso a la información científicamente producida y culturalmente aceptable en su comunicación, para permitir a las personas la toma de decisiones en libertad.

Preguntas para romper el hielo

¿Realmente sabemos que estamos comiendo?

¿Contamos con información acerca del impacto que tiene sobre nuestra salud?

fotos: Hernán Vitenberg

¿ENTONCES?

Las personas tenemos el derecho a que se ponga a disposición la información resultante del avance científico, que sume elementos y poder tomar decisiones en base al conocimiento con el que se cuenta.
Así es que el Estado debe organizarse para garantizar el libre goce y ejercicio del derecho a la alimentación, y adoptar medidas para garantizar la información. Por lo tanto es el Estado el que debe evitar la publicidad engañosa de alimentos y promover la educación nutricional y modos de vida saludables a través de los medios de comunicación.

LO QUE SALE DE LOS TALLERES

Está muy bueno saber que nos están envenenando las mismas multinacionales, hoy en día tenemos la mala costumbre de comprar en el supermercado o por ejemplo que abre un Mc Donald´s y todos vamos al Mc Donald´s, y dejamos de cocinar con mucha verdura, estamos llevando a nuestros hijos/as a comer cosas que no deberían comer porque no sabemos con qué está hecha esa hamburguesa por ahí no las pueden comprar porque no tienen trabajo"

En los últimos treinta años se dieron muchos cambios en la dieta de las personas. Fue disminuyendo la cantidad de las comidas tradicionales preparadas en los hogares basadas en alimenos frescos. Fue aumentando el consumo de productos ultraprocesados que enferman, con alta cantidad de sal, grasas y una gran cantidad de aditivos (colorantes, espesantes, aromatizantes, conservantes, etc.). Este cambio en las dietas impacta en el aumento de la malnutrición y la disminución de la calidad de vida. Afecta a toda la población en general, pero aún más a las poblaciones empobrecidas.

Pero las consecuencias que no conocemos, son que:

> "Casi toda nuestra base alimentaria depende de muy pocos cereales: trigo, maíz, arroz."

Desde el lugar que ocupamos como trabajadoras y trabajadores de la tierra, tenemos que difundir/concientizar:

El rol del Estado es fundamental: concientizar al pueblo y presionar para que los alimentos lleguen a todos.

LO QUE SALE DE LOS TALLERES

"Del mismo modo podemos problematizar el tema de los ultraprocesados. El típico producto empaquetado del supermercado, como una galletita, por ejemplo. Un cereal de base que la industria le va a agregar toda la sal que pueda, todas las grasas que pueda y todos los aditivos que pueda, entonces la industria va a agregarle todo eso para hacerlo como decimos, bueno para vender, pero pésimo para comer porque con toda esa cantidad de grasa, de azúcar, de químicos y aditivos nos termina enfermando. las pueden comprar porque no tienen trabajo"

"Creo que hay que difundir más las porquerías que estamos consumiendo y difundir lo que nosotras estamos haciendo entonces ahí si no vamos a ser cuatro o cinco productores que se están quejando en la plaza, sino que va a ser el mismo pueblo que diga, 'che no me des de comer esta mugre' creo que lo fundamental es concientizar a la gente, sino no se va a poder hacer"

¿DE QUÉ HABLAMOS CUANDO HABLAMOS DE ULTRAPROCESADOS?

- Tienen alta cantidad de grasa, azúcar y sal.
- Tienen gran cantidad de aditivos (espesantes, colorantes, saborizantes, aromatizantes, resaltadores de sabor, etc.).
- Mayor cantidad de grasas de mala calidad que los alimentos naturales y las comidas caseras.
- Conservan poco de un alimento natural, son pobres en fibras, vitaminas, minerales.
- Tienen bajo poder de saciedad.
- Desplazan a los alimentos naturales.
- Los sabores son resaltados, a veces se hacen adictivos.
- Imitan a los alimentos naturales y se los puede ver equivocadamente como saludables.
- Se publicitan y comercializan agresivamente.
- Suelen tener envases muy costosos y destructivos para el ambiente.

Como ciudadanos y ciudadanas, necesitamos contar con esta información para poder tomar decisiones en nuestra alimentación, y que ésta se relacione con lo que el derecho a la alimentación nos indica.

Pero en la actualidad la información es engañosa, no permite entender de manera clara de qué está hecha nuestra comida, se oculta información.

ESTO NOS LLEVA A PENSAR

- ¿Es lo mismo publicidad que información?
- ¿Decidimos nuestra alimentación por lo que leemos en los paquetes o envoltorios alimentarios?
- ¿Entendemos la información que está en los paquetes o envoltorios alimentarios?
- ¿Eligiríamos otros alimentos si entendemos que la información que está en los paquetes o envoltorios es perjudicial para nuestro organismo?

Por ello, explica la **Organización Panamericana de la Salud (OPS), que gran parte de la solución consiste en la aplicación de leyes y regulaciones que reduzcan la demanda y la oferta de productos que contienen cantidades excesivas de sal, azúcar, grasas. Uno de los instrumentos clave es la utilización de etiquetas en el frente del envase que indiquen a los consumidores que el producto contiene cantidades excesivas de azúcares, grasas totales, grasas saturadas, grasas trans y sodio.**

Esta medida busca garantizar el derecho a la alimentación y el derecho de los y las ciudadanos a estar informados/as.

El etiquetado de advertencia en el frente del paquete es una herramienta simple, práctica y eficaz para informar al público sobre productos que pueden dañar la salud y ayudar a orientar las decisiones de compra.

¿Y QUÉ PASA EN NUESTRO PAÍS CON ESTA MEDIDA QUE SUGIERE LA OPS?

La Cámara de Diputados aprobó el dictamen del proyecto de Ley de Promoción de Alimentación Saludable. La norma establece la inclusión de un sistema de octógonos negros que advierte cuando los productos contienen exceso de nutrientes, según el perfil establecido por la OPS Ahora, es necesario que se debata antes de fin de 2021, para evitar que pierda estado parlamentario.

¡¡¡¡Y ALGO MÁS!!!!

La norma establece la implementación de un sistema de etiquetado frontal de alimentos y bebidas envasados que utiliza octógonos negros para advertir en caso de que el producto contenga niveles elevados de azúcar, sodio, grasas saturadas y totales, y calorías, similar al que se ha adoptado en Chile, México y Uruguay. Además, agrega otras medidas como la prohibición de que los envases muestren personajes infantiles o de celebridades.

También prohíbe publicidad, patrocinio y promoción dirigida a niños y adolescentes de productos que contengan al menos uno de esos sellos, e incluye medidas para promover la alimentación saludable en los colegios, como la enseñanza de contenidos mínimos de educación alimentaria y nutricional, e impide ofrecer, comercializar o promocionar el consumo de productos con octógonos en esas instituciones.

"Los alimentos que se buscan etiquetar son los procesados y ultraprocesados, que tienen bajo valor nutricional, por lo tanto la información tiene que ser clara y fidedigna hacia la población"

RECONOCER LOS DERECHOS DE LXS PRODUCTORXS

▼

Derecho Humano a la Alimentación Adecuada

▼

Enfoque de Derechos, Lxs Pequeños Productorxs son Sujetos de Derechos

▼

EL CAMPO QUE PRODUCE ALIMENTOS

▼

¿QUE PASA?

▼

"En el campo lamentablemente recibimos miseria a veces y tenemos que compra la semilla a precio dólar y esmucha perdida cuando perdemos y a nosotros nadie nos reconoce, muchas personas trabajan en negro porque no tienen para pagar el monotributo y no tienen ese derecho que deberían tener todos"

(Relato de Participante del taller de Derecho Humano a la alimentación)

Y ENTONCES, ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE RECONOCER LOS DERECHOS DE PRODUCTORES Y PRODUCTORAS?

- El consumo de alimentos locales.
- Producir alimentos, de manera amorosa y responsable con la naturaleza y la comunidad.
- Prácticas agroecológicas que cuidan de la tierra y del consumo que hacemos de ella
- Los sistemas de producción cercanos.
- Situados localmente.
- Las habilidades propias, la transmisión comunitaria y el intercambio y entramado de saberes.

> **Deconstruyendo la alimentación en una frase:**
> "TODES Seremos iguales el día en que TODES comamos lo mismo"

6. SOBERANÍA ALIMENTARIA: DE QUÉ HABLAMOS

Para que se garantice el **Derecho a la Alimentación Adecuada** es necesario transformar el sistema alimentario dominante e industrial a otro que recupere los saberes y prácticas culturales de los pueblos, que la producción de alimentos sea de base campesina, que las semillas sean libres y no estén patentadas, que no se contamine con el uso de agrotóxicos y que todos podamos acceder a alimentos nutritivos.

El concepto de **SOBERANÍA ALIMENTARIA** fue utilizado públicamente por primera vez en el año 1996 por La Vía Campesina, una organización que integra a millones de campesinos, campesinas pequeños y medianos productores, sin tierra, mujeres rurales e indígenas de todo el mundo, como respuesta a las formas dominantes de producción ante el acaparamiento de tierras para el monocultivo destinados a la exportación, el uso de

agrotóxicos en los cultivos, la concentración de los mercados por parte de las empresas, entre otras cosas, poniendo en peligro las semillas, el agua, el suelo, el patrimonio cultural y la salud de las poblaciones.

La soberanía alimentaria, entonces, se define como: **"el derecho de los pueblos a alimentos nutritivos y culturalmente adecuados, accesibles, producidos de forma sostenible y ecológica, y su derecho a decidir su propio sistema alimentario y productivo".**

Foro por la Soberanía Alimentaria, 2008, Kenia.

LA SOBERANÍA ALIMENTARIA:

1. Garantiza alimentos para los pueblos:
a) Alimentación en el centro de las políticas.
b) La comida es algo más que una mercancía.

2. Pone en valor a los proveedores de alimentos:
a) Apoya modos de vida sostenibles.
b) Respeta el trabajo de quienes son proveedores de alimentos.

3. Propone diversos sistemas alimentarios:
a) Reduce la distancia entre proveedores y consumidores de alimentos.
b) Rechaza el dumping y la asistencia alimentaria inapropiada.
c) Resiste la dependencia de corporaciones remotas e irresponsables.

4. Sitúa el control a nivel local:
a) Control en manos de proveedores locales de alimentos.
b) Habitar y compartir territorios.
c) Rechaza la privatización de los recursos naturales.

5. Promueve el conocimiento y las habilidades:
a) Conocimientos tradicionales.
b) Utiliza la investigación para apoyar y transmitir este conocimiento a generaciones futuras.
c) Rechaza las tecnologías que atentan contra los sistemas alimentarios locales.

6. Es compatible con la naturaleza:
a) Maximiza las contribuciones de los ecosistemas.
b) Mejora la capacidad de recuperación.
c) Rechaza el uso intensivo de energías de monocultivo industrializado y demás métodos destructivos.

TAMBIÉN IMPLICA:

DERECHO A SEMILLAS LIBRES, NATIVAS Y CRIOLLAS. SU CONSERVACIÓN Y USO SOSTENIBLE. DERECHO AL AGUA, LIMPIA Y POTABLE, A SU GESTIÓN Y USO, YA QUE ES INDISPENSABLE PARA EL DESARROLLO HUMANO.

7. ACTIVIDADES

1. VERDURAZO

¿ CUAL ES EL OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD?

El objetivo de la actividad es reflexionar sobre el derecho a la alimentación adecuada y las estrategias colectivas y populares que podemos recurrir para que sea garantizado.

¿ Cómo preparamos la actividad?

En primer lugar elegimos una imagen que sea significativa en base al objetivo de la actividad para luego ser trabajada en grupos. Por ejemplo, la imagen durante uno de los Verdurazos en la que se observa una señora agachada en busca de las berenjenas caídas en el suelo y una fila de policías por detrás.

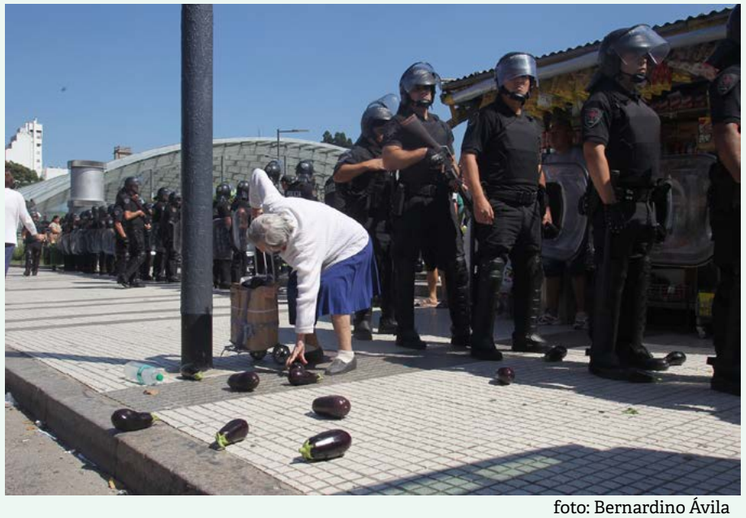


foto: Bernardino Ávila

¿Qué materiales necesitamos?

Imágenes impresas, afiches por cada grupo que se conforme y lapiceras o fibrones.

¿Cómo desarrollamos la actividad?

La persona coordinadora de la actividad será quien escriba en el afiches las reflexiones que vayan surgiendo a partir de ver la imagen elegida para la actividad.

Posibles preguntas disparadoras:

¿Por qué se realizan los verdurazos?

¿Por qué las fuerzas de seguridad están presentes?

¿Por qué la señora se agacha a recoger las berenjenas?

¿Qué representa la berenjena?

¿Qué es la mala alimentación?

¿Tiene consecuencias no llevar hábitos alimentarios saludables?

¿Por qué creen que buena parte de la población no tiene buenos hábitos alimentarios?

2. DERECHO DE NACIMIENTO

¿ Cual es el objetivo de la actividad?
El objetivo de la actividad es reflexionar acerca de los Derechos Humanos

¿ Cómo preparamos la actividad?
Previamente al encuentro buscamos una canción que nos parezca interesante para hablar sobre los derechos humanos. Por ejemplo la canción "Derecho de Nacimiento" de Natalia Lafourcade.

LUEGO DE ESCUCHAR Y LEER COLECTIVAMENTE LA LETRA DE LA CANCIÓN, REFLEXIONAMOS ACERCA DE LO QUE INTERPRETAMOS.

(https://www.youtube.com/watch?v=1B2IyN4f_SE):

¿Qué materiales necesitamos?
Dispositivo para reproducir el audio y /o letra de la canción impresa.

¿Cómo desarrollamos la actividad?
Nos colocamos en una ronda y leemos y escuchamos entre todos los siguientes párrafos de la canción "Derecho de Nacimiento" de Natalia Lafourcade

Podemos hacer preguntas como:

¿Qué pensas de la frase "YO NO NACÍ SIN CAUSA"?

¿Y de la expresión "DERECHO DE NACIMIENTO"?

¿Te identificas con algo de lo que dice la canción?

¿Podrías relacionarlo con algunas ideas que vimos en la cartilla?

Letra de la canción " Derecho de Nacimiento"- Natalia Lafourcade:
Es un derecho de nacimiento
Comer los frutos que dejan los sueños
En una sola voz y sentimiento
Y que este grito limpie nuestro viento
Voy a crear un canto para poder exigir
Que no le quiten a los pobres lo que tanto les costó construir
Para que el oro robado no aplaste nuestro porvenir
Y a los que tienen de sobra nos les cueste tanto repartir
Voy a elevar mi canto para hacerlos despertar
A los que van dormidos por la vida sin querer mirar
Para que el río no lleve sangre, lleve flores y el mal sanar
Para el espíritu elevar y dejarlo vivir en paz
Yo no naci Sin causa
Yo no naci Sin fe

8. BIBLIOGRAFÍA

Colección "Derechos Humanos, Género y ESI en la Escuela", Junio 2021, Ministerio de Educación de la Nación.

Cuadernillo " Educación y Práctica en Derechos Humanos", 2009, Subsecretaría de Promoción de Derechos Humanos de la Secretaría de Derechos Humanos del Ministerio de Justicia, Seguridad y Derechos Humanos de la Nación.

Nikken,P. "El Concepto de Derechos Humanos"
http://www.derechoshumanos.unlp.edu.ar/assets/files/documentos/el-concepto-de-derechos-humanos.pdf

Declaración Universal de Derechos Humanos.
Recuperado de https://bit.ly/DDHHDeclaracion

Raffin, M. "Derechos del hombre/derechos humanos» versus «derechos de los gobernados»: un análisis de la producción de derechos en el pensamiento de Michel Foucault", 2019.

¿Qué son los Derechos Humanos?.
Recuperado de https://www.ohchr.org/sp/issues/pages/whatarehumanrights.aspx

https://www.unsam.edu.ar/tss/etiquetado-frontal-a-un-paso-de-ser-ley/
Seguridad y soberanía alimentaria/Miryam de Gorban K. ...[et.al.]. -1a ed. - Buenos Aires: Colección Cuadernos, 2011.

https://www.paho.org/es/etiquetado-frontal-advertencias-argentina

https://www.telam.com.ar/notas/202107/561046-diputados-proyecto-ley-etiquetado-frontal-alimentos-saludables-ops-maximo-kirchner.html

FAO y OPS. 2017. Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutrición. Sistemas alimentarios sostenibles para poner fin al hambre y la malnutrición.
http://www.fao.org/3/a-i6747s.pdf

foto: Hernán Vitenberg

03

Tierra y agroecología

1. INTRODUCCIÓN

2. PROBLEMAS DE LA AGRICULTURA INDUSTRIAL

3. ¿QUÉ ES LA AGROECOLOGÍA?

4. SISTEMA SOBERANO DE PRODUCCIÓN, COMERCIALIZACIÓN Y CONSUMO DE ALIMENTOS

5. LA IMPORTANCIA DE APOYAR LA PRODUCCIÓN CAMPESINA AGROECOLÓGICA

6. ACTIVIDADES

7. BIBLIOGRAFÍA

foto: Hernan Vitenberg

1. INTRODUCCIÓN

En este capítulo se plantean los impactos y problemas de la forma actual de producir alimentos, basada en la agricultura industrial, tanto para la salud de las personas como del ambiente. Se presenta la existencia de dos modelos de producción de alimentos en disputa, el "modelo convencional", y el "modelo de la agroecología". El primero orientado al monocultivo, el empleo de agrotóxicos y fertilizantes. El segundo orientado al cuidado de la tierra, de quienes producen y consumen los alimentos, y que propone como eje la Soberanía alimentaria.

2. PROBLEMAS DE LA AGRICULTURA INDUSTRIAL

La actual forma de producir alimentos basada en la agricultura industrial, con grandes superficies con **monocultivos** ha ocasionado daños en nuestro planeta. Los cambios de uso del suelo, la destrucción de la capa fértil, el agotamiento de los recursos naturales, la contaminación de los cursos de agua, la pérdida de biodiversidad, la contaminación por **agrotóxicos.**

Todo esto impacta en los problemas de salud de la población por consumir alimentos producidos con agrotóxicos. Esto se suma a los problemas con los productos comestibles que no alimentan, con alto contenido de sales, azúcares y grasas. Un sistema alimentario que enferma a personas, ambiente y suelo.

La ambición del **agronegocio** y sus socios políticos han hecho que olvidemos la relevancia del acto de comer.

(fuente:https://agenciatierraviva.com.ar/diez-hechos-para-debatir-el-uso-de-agrotoxicos-en-la-argentina/)

> Necesitamos comida que vuelva
> a alimentarnos sin destruir el planeta.

Preguntas para romper el hielo:

¿escuchaste hablar de los daños que se están produciendo en nuestro planeta?

¿Sabes qué son los agrotóxicos?

¿escuchaste hablar de la agroecología?

MONOCULTIVOS

ES EL CULTIVO DE UN SOLO PRODUCTO EN EL CAMPO, NECESITA UN INCREMENTO CONSTANTE DE FERTILIZANTES, PESTICIDAS Y HERBICIDAS PARA MANTENER LA FERTILIDAD DEL SUELO Y CONTROLAR MALEZAS Y PLAGAS.

¿QUÉ ES EL AGRONEGOCIO?

SON ACTIVIDADES ECONÓMICAS DERIVADAS O LIGADAS A LOS PRODUCTOS DEL CAMPO, TANTO A LA PRODUCCIÓN DE LOS MISMOS COMO AL PROCESAMIENTO, TRANSPORTE Y DISTRIBUCIÓN POSTERIOR. SU UNICO OBJETIVO ES LA ACUMULACIÓN DE CAPITAL.

EL MODELO DEL AGRONEGOCIO SE BASA EN EL USO DE SEMILLAS GENÉTICAMENTE MODIFICADAS (TRANSGÉNICOS). SUS EFECTOS VAN DE LA MANO CON LA PÉRDIDA DE BOSQUES NATIVOS, LA DEGRADACIÓN ACELERADA DE LOS SUELOS, LA CONTAMINACIÓN DEL AGUA, Y LA SEGURIDAD ALIMENTARIA DE LA POBLACIÓN. TODO EN NOMBRE DEL DESARROLLO... DESARROLLO PARA QUIÉN?

A su vez, a causa del modelo de producción basado en el monocultivo y uso de agrotóxicos el suelo año tras año pierde gran parte de sus nutrientes. Esto hace que los alimentos que comemos tengan menos cantidad y calidad de nutrientes que los que provee un suelo sano, que incluso hace que se arrojen más fertilizantes químicos para recuperar algo de los nutrientes que se van perdiendo.

> Para encontrar la calidad nutricional de una verdura o una fruta de hace 60 años hoy tendríamos que comernos media caja de esa fruta o verdura!!

Algunos ejemplos a partir de los estudios realizados:

En 40 años...

- El brócoli perdió el 73% del Calcio
- La papa perdio la mitad del Magnesio
- La banana redujo el contenido de Potasio en un 95%
- La Manzana perdió 60% de la Vitamina C

Fuente: https://lavaca.org/mu157/como-como-alimentos-quimicos-vs-ecologicos/

La agroecología ha venido creciendo como una respuesta social y productiva frente a los impactos de la agricultura industrial, ofreciendo procesos de producción, comercialización y consumo seguros para los alimentos producidos y consumidos.

Se busca no usar venenos, pero también que los productores y productoras no sean expulsados de sus campos, facilitarles el acceso a la tierra, mantener a los y las jóvenes en el campo, respetar prácticas agrícolas históricas y ofrecer alimentos variados por medio de canales de comercialización independientes

SEMILLAS GENÉTICAMENTE MODIFICADAS

SEMILLAS MODIFICADAS USANDO TECNOLOGÍA DE INGENIERÍA GENÉTICA. LAS MÁS COMUNES SON LAS DE MAÍZ Y SOJA, RESISTENTES A HERBICIDAS PRODUCIDOS POR COMPAÑÍAS QUÍMICAS QUE VENDEN LOS HERBICIDAS.

QUÉ SON LOS AGROTÓXICOS

LOS AGROTÓXICOS SON PESTICIDAS QUE SE UTILIZAN PARA MATAR PLANTAS O ANIMALES, CONSIDERADAS MALEZAS O PLAGAS. AL SER APLICADOS, PUEDEN PASAR A LOS PULMONES POR LA BOCA Y LA NARIZ EN LA RESPIRACIÓN, O ENVENENAR EL CUERPO A TRAVÉS DE LA PIEL O DE LOS ALIMENTOS.

EN LAS PERSONAS, PUEDEN CAUSAR PROBLEMAS REPRODUCTIVOS, CÁNCER, TRASTORNOS NEUROLÓGICOS, ALTERACIÓN EN EL SISTEMA INMUNOLÓGICO, EL SISTEMA ENDOCRINO Y SUICIDIO. EN EL AMBIENTE, NUESTRA CASA: PÉRDIDA EN LA FERTILIDAD DE LOS SUELOS, CONTAMINACIÓN DE LOS ECOSISTEMAS, APARICIÓN DE NUEVAS PLAGAS Y ENFERMEDADES, DISMINUCIÓN DE LA DIVERSIDAD GENÉTICA, RESISTENCIA GENÉTICA DE ORGANISMOS PERJUDICIALES.

LA ONG NATURALEZA DE DERECHOS SISTEMATIZÓ DATOS EN BASE A INFORMACIÓN DE LAS EMPRESAS Y A LOS DATOS RECOGIDOS DE LOS DIARIOS DONDE SE PUBLICITA EL AGRONEGOCIO.

Y CONCLUYÓ QUE DURANTE EL AÑO 2018 LLEGARON A USARSE 525 MILLONES DE KG/L DE HERBICIDAS. ES COMO SI CADA HABITANTE DE ARGENTINA CARGARA CON UNA MOCHILA DE AGROTÓXICOS DE APROXIMADAMENTE 8 KILOS!!!

EL ESPACIO MULTIDISCIPLINARIO DE INTERACCIÓN AMBIENTAL (EMISA) DE LA UNIVERSIDAD DE LA PLATA, COORDINADO POR EL PROFESOR DAMIÁN MARINO, PUBLICÓ EN 2015 EL ESTUDIO PLAGUICIDAS EN ALIMENTOS, DONDE REVELARON EL RESIDUO DE PLAGUICIDAS EN FRUTAS Y VERDURAS DEL MERCADO CENTRAL PLATENSE.

03

Formación de promotoras y promotores
de alimentación sana segura y soberana
Derechos y Soberanía Alimentaria

El desarrollo de un país y sus políticas agroalimentarias se plantea con al menos dos modelos en disputa:

-El modelo "convencional" propone producir con agrotóxicos y fertilizantes, de manera muy intensiva y con monocultivos, para vender como mercancía en mercados concentradores.

-El modelo de la agroecología, propone la producción de alimentos sanos y variados, cuidando la tierra y al productor, con cadenas de intercambio en el marco de la economía social y mercados de cercanía. La agroecología propone como eje la Soberanía alimentaria

TE INVITAMOS A VER UN DEBATE QUE PLANTEA DOS MODELOS EN DISPUTA
HTTPS://YOUTU.BE/TXPTVPCG58G

3. ¿QUÉ ES LA AGROECOLOGÍA?

La agroecología, es:

- conocimientos, sobre los modos de producción de alimentos en el marco de la tierra y todos los seres que la habitan.

- un movimiento social, que implica el aprendizaje comunitario de estrategias productivas, pero también de promoción y conquista de derechos a producir sin intoxicarse, a la propiedad de la tierra, derecho a la salud, educación, vivienda y vida digna.

- una práctica, que permite aprender haciendo. La agroecología implica practicar, descubrir, reflexionar y a partir de la propia práctica generar aprendizajes para las comunidades.

ENTRE NOVIEMBRE DE 2014 Y ABRIL DE 2015 ANALIZARON LECHUGA, ACELGA, ZANAHORIA, MORRÓN, NARANJA Y MANDARINA.

EL 80 POR CIENTO DIERON POSITIVAS PARA AL MENOS 1 COMPUESTO AGROTÓXICO.

3 DE CADA 10 TENÍAN AL MENOS 3 COMPUESTOS.

EL MÁS ENCONTRADO FUE EL ENDOSULFÁN, QUE SE ENCUENTRA PROHIBIDO.UNO DE LOS ESTUDIOS MÁS RECIENTES REALIZADOS EN ESPAÑA, COORDINADO POR LA INGENIERA AGRÓNOMA MARIA DOLORES RAIGÓN, CONFIRMA QUE EL DETERIORO DE LOS SUELOS A CAUSA DE LA AGRICULTURA INDUSTRIALIZADA PROVOCA UNA DRÁSTICA DISMINUCIÓN DE VITAMINAS Y MINERALES EN LOS ALIMENTOS.

LA AGROECOLOGÍA ES SOBERANÍA ALIMENTARIA

Recordar que la Soberanía alimentaria implica:

-Que los alimentos estén disponibles en cantidad, calidad y sean adecuados culturalmente

-Cadenas cortas de comercialización, directo de los/as productores y a los/as consumidores, con precios justos para ambos.

-Conocer la cadena alimentaria en su totalidad, desde la tierra a la mesa, valorando los procesos, los acotres y las actoras, en sus dimensiones cultural, económica y biológica

> "No hay alimentación sana si no es segura, y no puede ser segura si no es soberana"

LA AGROECOLOGÍA ES CULTIVAR DIVERSO

La agroecología implica producir en sintonía con la naturaleza:

-Cultivar diverso, con rotaciones y asociaciones de plantas que enriquezcan el sistema y nos den alimentos variados, nutritivos y adecuados a nuestra cultura.

UN JUGO DE NARANJA AGROECOLÓGICO APORTA 20% MÁS DE VITAMINA C QUE UNO PRODUCIDO DE MANERA CONVENCIONAL.

UNA ZANAHORIA AGROECOLÓGICA TIENE 60% MÁS DE POTASIO QUE UNA PRODUCIDA DE MANERA CONVENCIONAL

LA AGROECOLOGÍA ES SALUD

> "Agroecología es salud, es sanar sin remedios, con uso medicinal de hierbas"

Muchas plantas que crecen como yuyo en el campo, tienen usos medicinales. La medicina convencional obtiene sus pastillas de las plantas, las industrializa y con ello nos trata las afecciones. Necesitamos recuperar

el saber de nuestras abuelas sobre el uso de las plantas como medicina.

> Pregunta reflexiva: ¿Cuáles conoces?

LO QUE SALE DE LOS TALLERES

"Agroecología es poder comer alimentos sanos"

"La mayor parte de lo convencional son las frutas. Las mayoría de las verduras son agroecológicas"

"Si las personas demandamos siempre los mismos alimentos, se va a producir lo mismo y las semillas se empiezan a perder"

"Recuperar aquellas comidas que se cocinaban antes. Variedad de alimentos"

"Estamos comiendo algo que no está bueno porque está modificado genéticamente, tiene agrotóxicos, está contaminado, entonces está buenisimo tener este NODO y estar en contacto con la UTT para que el barrio pueda comer también alimentos sanos y seguros".

LO QUE SALE DE LOS TALLERES

"No solo se cultiva sino que se crían con buen trato animales en contraposición a las granjas industriales."

"AGROECOLOGÍA: es plantar sin veneno, abonar con la "basura" (o sea lo que sobra de lo que se cosecha, restos orgánicos)"

"Sustentabilidad: Hay venenos que hacen impacto en salud y ambiente. Matamos la vida del suelo."

"Agroecología y biodiversidad."

"Hay mucha ignorancia, la gente del barrio no sabe todo esto... creemos que esa verdura que compramos en la verdulería, esos tomates grandes casi fosforescentes creemos que son lo más sano del mundo, y si está machucado no lo queremos.. si es distinto, deformado no lo queremos... como nos engañan!!!!! "

"Nosotras queremos que todas las familias del barrio accedan al bolsón de verdura y fruta agroecología de la UTT... "

"Lo que sucede es que muchos quieren la manzana roja, perfecta... "

"Y si llega algo machucado o con otra forma u otro color ya no lo quieren porque piensan que eso no es sano o no es de buena calidad, y es todo lo contrario!! "

"Y no comemos variedad, solo papa y cebolla... es lo básico para hacer el guiso... "

LA AGROECOLOGÍA ES CUIDAR

Tener especies de plantas que ayuden al control biológico, de manera que tengamos insectos que son enemigos naturales. Los enemigos naturales son los que combaten a los insectos que no queremos porque se comen nuestras plantas. Implica el buen trato de la naturaleza, incluyendo los/as productores, animales y tierra, sin explotación ni maltrato.

crisopa (parasita pulgones)

LA AGROECOLOGÍA ES POLÍTICA

El acceso a la alimentación es un derecho humano, que debe reclamarse hasta que logremos decisiones políticas que lo respeten.
La agroecología lucha por la reforma agraria, para tener tierra para producir, semillas para sembrar, agua y alimentos sanos, seguros y soberanos

LA AGROECOLOGÍA ES ACCESO A LA TIERRA

LO QUE SALE DE LOS TALLERES

"Nos falta la tierra porque nosotros arrendamos, no lo queremos gratis, queremos a pagar en plazos largos, en vez de pagar alquiler, que sea para uno la tierra."

"Disponibilidad de tierras para cultivar"

" Acceso al agua: "no dan luz, no está instalado el agua, como este galpón donde estamos, sin agua sin luz no se puede"

"Necesidad de la propiedad de la tierra para producir agroecológico"

"No hay soberanía alimentaria sin políticas de distribución de tierra"

"Movidas: feriazo, verdurazo, alimentazo para visibilizar la cadena y actores que determinan los precios, suba de los precios, Abuso de intermediarios."

"Nuestro territorio es nuestro cuerpo"

-Implica tener acceso al agua segura, para producir y consumir.

-Implica procesos ecológicos largos que posibiliten que se establezcan equilibrios que permitan el control natural de plagas y enfermedades en nuestros cultivos. Y para estos procesos es necesario permanecer en el predio por periodos largos.

-Es necesario el acceso a la tierra que permita la vida digna sin explotación de personas ni de la tierra.

LA AGROECOLOGÍA ES ACCESO A LAS SEMILLAS

Implica el acceso a las semillas, para la reproducción de la vida en los distintos territorios.

Desde los orígenes de la agricultura, las semillas son parte fundamental de las culturas alimentarias y la soberanía alimentaria de los pueblos.

Mantener las semillas propias es la capacidad que tienen los pueblos de seguir produciendo comida de manera independiente. Por eso tenemos que garantizar que las semillas no tengan un solo dueño y caminen con los agricultores.

LO QUE SALE DE LOS TALLERES

"Las semillas son la llave de la alimentación"
"Las semillas son patrimonio de los pueblos"
"Las semillas son tan importantes como el aire que respiramos"
"Quien controla las semillas controla el sistema alimentario"
"Te dura para el otro año"
"Las grandes empresas se apoderan de las semillas! Y la semilla es vida. Entonces ellos se están apoderando de la vida. Y las semillas le pertenecen a quienes las cuidaron.. las guardaron.. y lo lindo es compartirlas/intercambiarlas con los de más..."

El intercambio de semillas es lo que permitió que los distintos grupos y pueblos fuesen probando o recuperando variedades. **La riqueza y diversidad de las semillas es reflejo de la riqueza de las personas, comunidades y pueblos, que la fueron cuidando, guardando, intercambiando, mejorando. Por eso las semillas son un patrimonio de los pueblos al servicio de la humanidad.**

ACCESO A LA SEMILLAS:

"AHORA ESTOY EMBARAZADA Y APROVECHÉ PARA SACAR SEMILLAS COMO PARA PRODUCIR Y NO ESTAR COMPRANDO. TENÉS QUE SACAR EN UN TACHO, LO LAVAS, LO COLAS QUE QUEDE LA SEMILLA, Y LO GUARDAS EN FRASCO DE VIDRIO CON CENIZA.

LA AGROECOLOGÍA EMPIEZA EN EL SUELO

> "Agroecología es tratar el suelo sin productos químicos"
> "El suelo es un ser vivo, hay que alimentarlo, hay que cuidarlo, hay que curarlo"
> "El suelo es un ser vivo, igual que el cuerpo."
> "Somos suelo, somos tierra"
> "Suelo sin agrotóxicos es igual a cuerpos sin agrotóxicos"

¿CÓMO RESTAURAR LA DIVERSIDAD EN NUESTRO CAMPO?

CON ROTACIONES DE CULTIVOS, CULTIVOS DE COBERTURA, POLICULTIVOS, MEZCLAS DE CULTIVO Y GANADERÍA Y OTRAS ESTRATEGIAS SIMILARES:

-Cuidado del suelo, enriqueciendo su fertilidad física, química y biológica, entendiendo que es la base de la producción, que contiene microorganismos que deben ser cuidados y alimentados.

-Reutilizar los nutrientes, usando los restos vegetales y reciclados para producir compost y devolver a la tierra los nutrientes que se lleva la cosecha.

LA AGROECOLOGÍA ES CULTURA

Recuperar e integrar los saberes campesinos y ancestrales con los conocimientos de otros sectores, para mejorar las estrategias productivas, aumentar la biodiversidad, proteger el ambiente, alimentarse y vivir de manera sana, segura y soberana

> "Comer es cultura. Comemos lo que aprendimos a comer, lo que nos identifica. Respetar los platos de las distintas culturas."

foto: Hernán Vitenberg

-ROTACIONES DE CULTIVO.
LAS PLANTAS CONSUMEN DISTINTOS NUTRIENTES, ALGUNAS CONSUMEN MÁS DE UNO QUE DE OTRO.

AL ROTAR LOS CULTIVOS Y NO PLANTARLOS EN EL MISMO SECTOR DEL PREDIO, LAS PLANTAS PUEDEN OBTENER LOS NUTRIENTES QUE NECESITAN, PORQUE NO SE AGOTARON EN LA TEMPORADA ANTERIOR.

-POLICULTIVOS.
SEMBRAR DOS O MÁS CULTIVOS CERCA PARA QUE SE COMPLEMENTEN Y AUMENTEN LOS RENDIMIENTOS. POR EJEMPLO, ALBAHACA Y TOMATE.

-SISTEMAS AGROFORESTALES.
SON SISTEMAS QUE INCLUYEN CULTIVOS HORTÍCOLAS Y ÁRBOLES QUE ACTÚAN COMO BARRERAS PROTECTORAS DE VIENTO Y PLAGAS. ESOS ÁRBOLES PUEDEN SER FRUTALES, Y PUEDEN PLANTARSE EN EL PERÍMETRO O ENTRE LOTES.

-CULTIVOS DE COBERTURA.
PLANTAMOS ESPECIES DEBAJO DE ÁRBOLES O ENTRE LÍNEAS DE CULTIVOS, QUE SIRVAN PARA CUBRIR EL SUELO, PARA MEJORAR LA FERTILIDAD DEL SUELO EN EL CASO DE QUE SEAN ESPECIES LEGUMINOSAS Y PARA MEJORAR EL CONTROL BIOLÓGICO DE PLAGAS.

-INTEGRACIÓN ANIMAL EN EL AGROECOSISTEMA.
INCORPORAMOS ANIMALES QUE APORTEN BOSTA PARA MEJORAR EL SUELO Y MEJOREN NUESTRA ALIMENTACIÓN CON SUS HUEVOS O CARNE.

4. EL SISTEMA AGROALIMENTARIO SOBERANO

Desde la perspectiva de la Soberanía Alimentaria producir alimentos implica el cumplimiento de seis principios fundamentales:

A. Los alimentos son para las personas. El alimento NO es sólo una mercancía para el agronegocio. Todes tenemos derecho a alimentos suficientes, nutritivos y culturalmente adecuados.

B. Los proveedores de alimentos son esenciales. Y ellos son las mujeres y hombres, campesinos y campesinas, agricultores familiares, pastores, pescadores, artesanales, pueblos indígenas y trabajadores rurales. Las políticas públicas deben promover su desarrollo y buen vivir, sin políticas asistencialistas.

C. Sistema alimentario local. Quienes deciden nuestra alimentación deben ser los proveedores de alimentos y los consumidores. Se debe proteger a los proveedores de alimentos del dumping que producen los alimentos importados; y a los consumidores de alimentos poco saludables, de baja calidad, inadecuados; y/o contaminados con transgénicos.

D. El sistema alimentario bajo control local. La comunidad local debe ser la que controla el territorio, los recursos naturales y los insumos, de modo sostenible. Se debe promover la relación entre proveedores de alimentos de distintas regiones. Los recursos naturales son del pueblo (y no de multinacionales y extranjeros) y se cuidan para que todos y todas podamos disfrutarlos.

E. Se recuperan las habilidades y el conocimiento local de los productores y sus organizaciones. Las organizaciones de productores son quienes conservan, desarrollan y gestionan la producción alimentaria local, con saberes que comparten con las generaciones siguientes.

F. Se interactúa con la Naturaleza. Se utilizan los bienes de la naturaleza en métodos de producción y cosecha agroecológica. Este tipo de producción busca curar al planeta por lo que el planeta nos puede sanar

5. LA IMPORTANCIA DE APOYAR LA PRODUCCIÓN CAMPESINA AGROECOLÓGICA

La red campesina alimentaria, que incluye campesinos y campesinas en pequeña escala, **muchas veces familias encabezadas por mujeres,** pastores, cazadores, recolectores, pescadores artesanales y agricultores urbanos, alimenta al 70% de la humanidad. En contraste, a pesar de su propaganda, la cadena agroindustrial genera enorme desperdicio, enfermedad, es muy costosa, y no llega a todas las personas que padecen hambre. Para sobrevivir a la crisis climática y la malnutrición, quienes elaboran las políticas y los consumidores deben apoyar la producción campesina agroecológica.

6. ACTIVIDADES

1. INTERCAMBIO DE SEMILLAS

¿Cual es el objetivo de la actividad?
El objetivo de la actividad es conocer e intercambiar información sobre semillas, plantas, cultivos y preparaciones alimentarias.

¿Cómo preparamos la actividad?
Se pide con anticipación llevar semillas e información, si la tiene, de la planta, como se cultiva, cómo se cocina o para que sirve en el caso de ser medicinal o aportar al control biológico.

¿Qué materiales necesitamos?
Para realizar la actividad necesitamos semillas, afiche y fibras o fibrones.

¿Cómo desarrollamos la actividad?
Se ponen sobre una mesa las semillas para que todos y todas las puedan ver y tocar. Luego de esto se arma una ronda y cada quien va contando la semilla que trajo.

Se pide que se diga:

- Cómo la obtuvo
- Donde, cómo, cuando se planta, se cultiva
- Una receta

En un afiche, los facilitadores van escribiendo el nombre de la semilla y la información que se va contando de manera abreviada

¿QUIÉN NOS ALIMENTARÁ?

PARTE 1 LA RED CAMPESINA ALIMENTARIA VS CADENA AGROINDUSTRIAL

PARA MIRAR:

PARTE 1 DE LA SERIE ¿QUIÉN NOS ALIMENTARÁ? DEL GRUPO ETC, EN DONDE PRESENTAMOS QUÉ SON LA RED CAMPESINA ALIMENTARIA Y LA CADENA AGROINDUSTRIAL.

foto: Hernán Vitenberg

2. ALIMENTOS DE NUESTRAS PRODUCCIONES

¿Cual es el objetivo de la actividad?
El objetivo de la actividad es conocer los recursos alimentarios con los que se cuenta en la zona, evaluar si pueden ayudar a mejorar el plato.

¿Qué materiales necesitamos?
Para realizar la actividad necesitamos. Cartulinas y fibras para cada grupo, y afiches o rota folios.

¿Cómo desarrollamos la actividad?
Se dividen en grupos de 4 a 6 personas.
Se da una cartulina y una fibra por grupo, donde deben colocar la zona en que está cada predio de las integrantes de ese grupo, y el tamaño del predio.
Una vez que todos los grupos hayan terminado sus registros, sentados en ronda, van contando lo que producen. Los facilitadores van anotando en un afiche, pizarra, rotafolio las variedades que se van nombrando y pueden contribuir al "plato de la buena alimentación" basado en recursos locales.
Además, entre todas deben registrar lo que producen, para conocer con qué recursos alimentarios, incluidas las especies
silvestres comestibles, se cuenta en ese grupo.

7. BIBLIOGRAFÍA

-Atlas del Agronegocio. 2018. Fundación Heinrich Böll, Fundación Rosa Luxemburgo, GEPAMA. Atlas del Agronegocio 2018. Buenos Aires, Noviembre 2018. Disponible en: http://www.biodiversidadla.org/

-CAR. 2020. Centro Agroecológico Rosario. Disponible en: http://agrovisionprofesional.com.ar/2020/06/ centro-agroecologico-rosario/

-FAO (2018). El derecho a la alimentación. Consulta del 20/03/2020. Disponible en http://www.fao.org/right-to-food/es/

-FAO. 2019. Los 10 elementos de la Agroecología. Guía para la transición hacia sistemas alimentarios y agrícolas sostenibles. Disponible en: www.fao.org/agroecology/es

-Marasas, M. y otros. 2015. Transición agroecológica: características, criterios y estrategias. Dos casos emblemáticos de la provincia de Buenos Aires, Argentina. Agroecología 10(1): 49-60, 2015. Disponible en: https://revistas.um.es/agroecologia/article/view/300731

-Sarandón, S. y Flores, C. (eds). 2014. Agroecología: Bases teóricas para el diseño y manejo de agroecosistemas sustentables. Disponible en: https://libros.unlp.edu.ar/index.php/unlp/catalog/book/72

foto: Hernán Vitenberg

04

Alimentación y Cultura

1. INTRODUCCIÓN

2. COMER, ALGO MÁS QUE INGERIR ALIMENTOS

3. COMIDA Y CULTURA

4. DISTINTAS MANERAS DE ALIMENTARSE

5. PROBLEMAS DE LA ALIMENTACIÓN ACTUAL

6. LA "REVOLUCIÓN VERDE" Y SU IMPACTO EN LA ALIMENTACIÓN

7. PROBLEMAS PARA ALCANZAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

8. ALGUNAS SUGERENCIAS

9. ACTIVISMO ALIMENTARIO

10. ACTIVIDADES

11. BIBLIOGRAFÍA

foto: Hernán Vitenberg

1. INTRODUCCIÓN

En este capítulo se presentan los aspectos socioculturales de la alimentación. Se muestra que si bien comer es esencial para vivir, no significa que toda la gente pueda comer; ni que pudiendo comer, todos quieran comer lo mismo por cuestiones de gusto. Al analizar cómo se produce, distribuye y consume la comida, se pone de manifiesto la existencia de diferencias culturales y desigualdades sociales y de los problemas de alimentación, salud y crisis sociales de la actualidad. También muestra cuáles son los saberes culinarios de campesinos y campesinas, de pueblos indígenas y otros grupos, quienes son considerados como actores claves para la construcción de la autonomía alimentaria de los pueblos.

2. COMER, ALGO MÁS QUE INGERIR ALIMENTOS

Sabemos que para vivir necesitamos ingerir carbohidratos, proteínas, grasas, minerales, vitaminas. Todo esto es lo que nuestro organismo necesita. Desde los inicios de la humanidad, cada cultura, cada pueblo, de acuerdo a lo propio de cada ambiente y geografía, fue definiendo qué es lo que entiende por bueno y rico para comer.

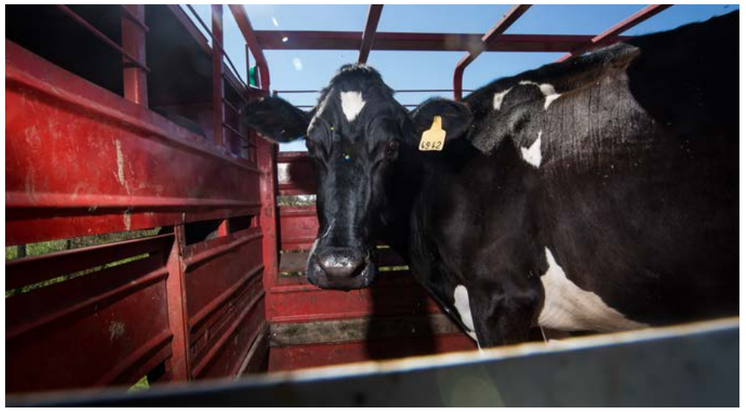
Preguntas para romper el hielo:

¿Te pusiste a pensar por qué no todos compartimos los mismos gustos, ni las mismas posibilidades alimentarias?

¿por qué en algunos lugares se comen insectos con gusto y en otros son vistos como bichos asquerosos?

¿Por qué hay conocimientos culinarios que pareciera que fueron perdiéndose?

Los gustos alimentarios, lo que consideramos bueno y rico para comer, se relacionan con lo que nos enseñaron a comer quienes nos cuidaron de chicos, según la región y el país en los que nos criamos, el acceso económico a los alimentos, los entornos alimentarios que nos rodean. También lo que aprendimos a comer en la escuela, en el lugar de trabajo, al mudarse de país, etc.



Hay poblaciones, por ejemplo, que comen animales o insectos que otras jamás se atreverían a pensar como “comida"

A la vez influye la información que transmiten las publicidades: ¿te pusiste a pensar por qué, por ejemplo, hay chicos muy chiquitos a los que les encanta tomar bebidas azucaradas y/o comer mucha comida chatarra?.

Hay quien culpa a los padres, que sabiendo que no es saludable que los chicos coman mucha comida de este tipo y tomen gaseosas, pareciera que los dejan. Pero hay que considerar que muchos de estos productos ultraprocesados son promocionados agresivamente por la industria alimentaria, que logra incidir en nuestros gustos alimentarios desde muy chiquitos. Vamos a volver sobre este punto más adelante.

04
Formación de promotoras y promotores
de alimentación sana segura y soberana
Alimentación y cultura

3. COMIDA Y CULTURA

“La comida es cultura cuando se produce”, porque al decidir qué y cómo plantar, qué y cómo recolectar, qué animales criar y cómo hacerlo, las personas, los pueblos o grupos sociales estamos eligiendo de acuerdo a lo que entendemos como comida.

“La comida es cultura cuando se prepara”, porque una vez que tenemos los alimentos los transformamos, preparamos y cocinamos de distintas maneras, según lo que aprendimos.

foto: Hernán Vitenberg

"La comida es cultura cuando se consume", porque elegimos nuestra propia comida de acuerdo a criterios económicos, nutritivos y valores simbólicos que nos dan identidad como grupo o como pueblo.

LO QUE SALE DE LOS TALLERES

"La olla bruja, una posibilidad más para cocinar los alimentos."

Magali: "Es una olla que permite ahorrar energía usando el calor contenido en el propio alimento ... la mitad de la cocción se hace en la hornalla y la otra mitad en la olla bruja ... "

"El tiempo de cocción se reduce a la mitad. Por eso se llama así, porque guarda calor y permite terminar de cocinar sin gas."

"Con la olla bruja nos ayudamos a nosotros mismos a ahorrar energía, a saber alimentarnos y saber lo que estamos comiendo."

"Antes se hacía un pozo en la tierra con piedras calientes y ponían la comida a cocinar adentro, luego hojas y más tierra y se dejaba cocinar."

"Se trata de una caja o contenedor que construimos con lo que podamos conseguir, por ejemplo cajones de verduras, heladeras de telgopor, cajas de cartón, botellas de tetrabrick, mantas de lana, frazadas que no se usen, etc."

"El secreto es que tiene que estar térmicamente aislada. Porque dentro de esta caja "especial" pondremos la olla, que aprovecha el calor del agua en la que se cocinan los alimentos."

"Primero hay que poner a cocinar la olla con la comida adentro, utilizando el fuego que se tenga disponible."

"Cuando rompe el hervor, se lleva la olla dentro de la caja, se tapa bien y de acuerdo a los ingredientes que lleve la comida y la cantidad de agua, varía el tiempo en el que termina de cocinarse."

CÓMO SE CONSTRUYE LA OLLA BRUJA:

- Dentro de la caja del componente que se pueda conseguir, se ponen trozos cortados de un material aislante: telgopor, botellas de tetrabrick desarmadas, papel de aluminio, para forrar las paredes internas de la caja.
- Como la olla se pondrá ahí dentro, la última capa aislante tiene que ser de un material que no se derrita por el calor de la olla.
- Se forra un trozo de telgopor que sirva de tapa de la caja con la intención de que quede lo más hermético posible.
- En el fondo de la caja se pueden colocar dos listones de madera para apoyar la caja caliente.

Comida, patrimonio alimentario de los pueblos.

Las comidas son parte importante de la cultura, nos dan identidad grupal, sentimiento de pertenencia. Son fuente de conocimiento y son útiles para promover una alimentación adecuada y saludable.

LO QUE SALE DE LOS TALLERES

CULTURA ES.....
compartir recetas, leer recetas en quechua, en aymara y en castellano

CULTURA ES....
cocinar la lawita, el pampaku, y el guatila

CULTURA ES....
recordar cómo se hace el pampaku:

"Algunas de nosotras hacemos un pozo en la tierra, que se llena con piedras que antes tienen que lavarse, y con madera. A eso se lo prende fuego, y una vez que las piedras están calientes, en una olla se pone el pollo, crudo con las piedras, se lo tapa y se lo pone en el medio del pozo. Se le siguen poniendo piedras calientes y verduras alrededor y se lo tapa con ramas, una tela y tierra encima y se lo deja de un día para el otro. Además de papa lleva habas, zapallito, zapallo. Se deja una hora cocinando con el calor de las piedras, con diferentes hierbas que desprenden aroma ... es una manera sana de cocinar"

CULTURA ES...
recordar qué comidas comíamos cuando éramos chicos...

"el ají de habas, el ají de arvejas, la sopa de trigo, la lawa de maíz, el ají de lisa, la lisa de hoja, la sopa lisa. Con la hoja de la lisa comíamos guatija de papa con choclo, envolvíamos la carne, encima de la piedra, era bien condimentado, poníamos en la olla y a las brazas íbamos cociendo, mote con choclo, casi fideos no comíamos".

"...Yo cuando era chica tenía ovejas, criabamos cordero, sacabamos la leche, hacíamos el queso, hacíamos sopa, hacía carne, el papa me hacía carne lo tiraba al alambre, yo molía el maíz en piedra, pelaba habitas, le echan a la sopa, le echaba la carne y así comíamos, eso era comida sana, es rico, después hacían de otra clase de trigo, pelaba el trigo así en la piedra, y hacíamos hervir en otra olla papa, exprimía y apretaba la papa, y hacia guiso, le fritaba cebolla, de todo le echaba..."

4. DISTINTAS MANERAS DE ALIMENTARSE

Preguntas para romper el hielo:

Si naciste en otro país, o lo hicieron tus padres o abuelos, ¿podes contar que se come en ese país?

¿pensás que se pueden encontrar diferencias con otros lugares?

¿Por qué?

No existe una única y correcta manera de alimentarse, tampoco hay pueblos más "civilizados" que otros a juzgar por lo que comen. Como se dijo, cada pueblo, cada grupo define qué entiende por comida, y eso no hace a los pueblos mejores o más civilizados que otros.
Sin embargo, hay sectores de la sociedad que desvalorizan a ciertos grupos y lo que esos grupos comen. De esta forma se pierden conocimientos muy valiosos de alimentos que hacen bien a la salud y son ricos. ¿Conoces algún ejemplo? Acá presentamos uno:

Existen preparaciones como el **mote pela** (maíz cocinado con cenizas), o **api**, (bebida con maíz morado), **patay**, (torta de algarroba molida), **sopa paraguaya** (basada en harina de maíz). Están totalmente en vigencia y son nutricionalmente importantes, pero al estar asociados a pueblos indígenas a veces son desvalorizados por algunos sectores de la sociedad.

5. PROBLEMAS DE LA ALIMENTACIÓN ACTUAL

En la actualidad las dietas en muchos lugares del mundo son muy parecidas, están compuestas por muchos productos envasados, todos iguales. Puede encontrarse por ejemplo, el mismo cereal de desayuno en un supermercado de China como en cualquier pueblo muy chiquito de Argentina.

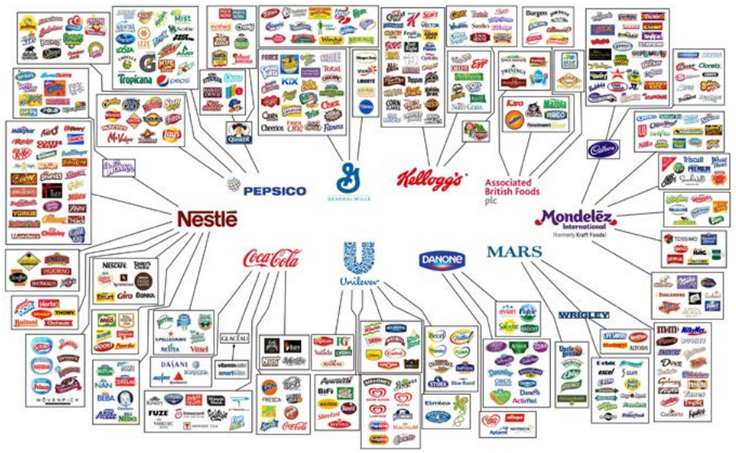
Esto es debido a que la producción industrializada de alimentos se apoya en muy pocas variedades, por lo que se ha ido perdiendo una gran variedad de especies, que son la base de las dietas de distintas regiones.

La industria alimentaria se sostiene en la producción de unos pocos cultivos bajo monocultivo, es decir que la mala alimentación y la mala agricultura están relacionadas

> En nuestro país el avance de la frontera agrícola orientada a la producción extensiva y extractivista de monocultivos, como soja y azúcar, inciden en la disminución de la producción de alimentos frescos y saludables.

Existen empresas alimentarias conocidas en todo el mundo que se hacen cada vez más poderosas, pueden definir el precio de lo que se paga a los productores que sacan los alimentos de la tierra y también el precio de venta de los alimentos a los consumidores. Además tienen mucho poder para incidir en los gobiernos y las políticas alimentarias de un país.

Existe una tendencia, sobre todo en estos últimos años, a la compra de empresas alimentarias entre sí, también hay empresas que se unen entre sí.



Preguntas para romper el hielo

¿Sos de ir a hacer las compras de la comida?

¿Dónde las haces?

¿Por qué?

¿Notaste que a veces hay muchos productos con la misma marca en todos lados?

PARA PROFUNDIZAR:
TE PROPONEMOS MIRAR EL VIDEO

DOS TOMATES DOS DESTINOS":
HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/
CH?V=OLWE3AIJ2FI

Preguntas para romper el hielo:

¿Qué dos modelos representa cada

Cómo cambió la alimentación en Argentina según el grado de procesamiento de los alimentos y bebidas en los últimos 20 años.

Fuente: La mesa argentina en las últimas dos décadas. Cambios en el patrón de consumo de alimentos y nutrientes (1996 – 2013), el libro de María Elisa Zapata, Alicia Rovirosa y Esteban Carmuega.

6. LA "REVOLUCIÓN VERDE" Y SU IMPACTO EN LA ALIMENTACIÓN

El concepto de Revolución Verde nació en Estados Unidos para justificar la producción masiva de alimentos y de esta forma solucionar el problema del hambre, a partir de una nueva tecnología aplicada a las semillas, los agroquímicos y los alimentos.

Esta **Revolución Verde** entendía que la cultura de los pueblos de países de América Latina y África eran un obstáculo para el desarrollo y que era justamente eso lo que provocaba pobreza y hambre en el mundo. Así, avanzó sobre sus territorios y provocó la pérdida de conocimientos de pueblos indígenas, afrodescendientes y campesinos, generó más empobrecimiento y expulsó de sus tierras a campesinos e indígenas.

La **Revolución Verde** trajo consigo además, el deterioro del suelo, la crisis climática, la pérdida de variedades de alimentos, de montes y de selvas, la contaminación del agua. Todo esto profundizó la desigualdad, la pobreza. También profundizó el hambre, lo que supuestamente iba a resolver.

Hoy sabemos que recuperar los conocimientos "olvidados" nos permitirá hacer frente a muchos de los problemas actuales, como la salud, el hambre y además permitirá fomentar la Soberanía Alimentaria.

Es preciso resistir a través de la comida, luchar contra el racismo, la desigualdad y las injusticias socioambientales!!

OMS:
LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD ES EL ORGANISMO DE LA ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS (ONU) ESPECIALIZADO EN GESTIONAR POLÍTICAS DE PREVENCIÓN, PROMOCIÓN E INTERVENCIÓN A NIVEL MUNDIAL EN LA SALUD.

FAO:
LA ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA ALIMENTACIÓN Y LA AGRICULTURA, ES UN ORGANISMO ESPECIALIZADO DE LA ONU QUE DIRIGE LAS ACTIVIDADES INTERNACIONALES ENCAMINADAS A ERRADICAR EL HAMBRE.

Hoy en día hay mucha información por parte de organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) que subrayan la necesidad de proteger y promover el consumo de alimentos sin procesar y mínimamente procesados, así como de platos preparados en el momento con estos alimentos, propios de la alimentación tradicional..

Además tienen menos sal, grasas poco saludables, azúcar, más fibra, vitaminas y minerales que los productos "ultra procesados".

"comida de verdad, en el campo y la ciudad"

fotos: Hernán Vitenberg

7. PROBLEMAS PARA ALCANZAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Acceso y costo:

- El precio alto de los alimentos que recomiendan las guías alimentarias
- La falta de agua potable para lavar y cocinar
- La falta de horno, de gas, utensilios para cocinar

Larga duración de las jornadas de actividades diarias:

- Jornada de trabajo de 8 o más horas
- Largos trayectos de viaje al trabajo, a estudiar
- Muchas horas de estar al cuidado de chicos (llevar y buscar a la escuela, llevarlos al médico, ayudar con las tareas, etc.)

Desvalorización de las tareas culinarias:

- En la actualidad muchas tareas y conocimientos relacionados con la cocina son vistos como una pérdida de tiempo, y no son considerados muy importantes. Es así que muchos conocimientos que eran transmitidos de generación en generación se fueron perdiendo.

Influencia de la publicidad:

- Promueve productos alimentarios ultraprocesados rápidos y fáciles de preparar, que "ahorran trabajo" y "tiempo" en la preparación de los platos y limpieza de la cocina.

- Recordamos que son productos que contienen mucha sal, azúcar, grasas, aditivos, colorantes, saborizantes, espesantes, restos de plaguicidas dañinos para la salud.

- Buscan hacer creer que algunos productos son de mayor calidad, inventan la ilusión de que su consumo da felicidad, prestigio, aceptación por parte del resto de la sociedad, que determinados nutrientes son necesarios para practicar deportes, etc.

- Cuando está dirigida a niños, se usan personajes famosos, juguetes, canciones para atraerlos. Los chicos son los que están en mayor riesgo porque están formando sus hábitos de consumo alimentario y porque de acuerdo con las edades, tienen menos herramientas para darse cuenta cuando una información es engañosa.

PREPARAR NUESTRA PROPIA COMIDA:

IMPLICA INTERESARNOS POR COCINAR, CONVERSAR CON PERSONAS QUE SABEN COCINAR, BUSCAR Y SELECCIONAR RECETAS, HACER CURSOS DE COCINA, PRACTICAR. ¡COCINAR PUEDE SER ALGO QUE DA GUSTO Y PERMITE USAR LA CREATIVIDAD!. Y SI COCINAR NO SIEMPRE ES POSIBLE, ES IMPORTANTE VALORAR Y PROMOVER LA COCINA CASERA. PARA QUE NO SEA UNA CARGA ES IMPORTANTE PODER REPARTIR Y COMPARTIR LAS DISTINTAS TAREAS RELACIONADAS CON LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS Y ASÍ LOGRAR ORGANIZAR EL TRABAJO.

ES IMPORTANTE RECONOCER QUE LA INDUSTRIA CAPTURA NUESTROS PALADARES, DESDE CHICOS APRENDEMOS A GUSTAR DE CIERTOS PRODUCTOS Y ACOSTUMBRARNOS A SUS SABORES.

04

8. ALGUNAS SUGERENCIAS

No existen recetas, pero sí algunas sugerencias para seguir pensando y proponiendo ideas. Sabemos que hay cosas que podemos hacer individualmente, otras debemos hacerlas de manera colectiva.

A nivel individual:

- Tratar de preparar nuestras comidas de manera casera.
- Aprender a cocinar.

Tratar de "educar" nuestro paladar:

El paladar puede educarse, preguntarnos porque a veces caemos en el "lugar común" de aceptar como "normal" la atracción por productos ultraprocesados.

- Aprender a elegir frutas, verduras, carnes, cereales y legumbres de acuerdo a las estaciones y lo que la región ofrece en mayor abundancia, buscar lo más accesibles y económico.
- Tal vez puedan organizarse compras conjuntas en los lugares en los que se comercializan grandes cantidades de alimentos, comprar en mercados barriales, o directamente a los productores si fuera posible.

A nivel colectivo

- Exigir a las autoridades municipales la instalación de espacios públicos para la comercialización de alimentos naturales o mínimamente proce sados a precios accesibles.
- Exigir el etiquetado frontal de alimentos.
- Exigir la prohibición de publicidades de productos ultraprocesados engañosas.
- Participar de campañas a favor de la regulación de la publicidad de ali mentos.
- Participar de campañas que busquen abaratar el precio de los alimentos frescos, naturales y mínimamente procesados.

> La responsabilidad del Estado es poner freno a la epidemia de alimentación insana y dar prioridad a la salud de la población por encima de los intereses de la industria.

- Participar de campañas que exijan impuestos a las bebidas azucaradas.
- Exigir Políticas Públicas que apunten a que se cumpla el derecho huma
- no a la alimentación saludable y la Soberanía Alimentaria de los pueblos para que todos puedan adoptar las recomendaciones de las guías alitarias.
- Exigir clases de cocina en las escuelas, centros de salud, comedores comunitarios que incluyan el enfoque de género.

NECESITAMOS VOLVER A COMER SIGUIENDO EL RITMO DE LOS ALIMENTOS QUE OFRECEN LAS ESTACIONES, DEBEMOS APRENDER A SENTIR PLACER POR COMIDAS ELABORADAS CON CEREALES, LEGUMBRES Y VERDURAS, ENTRE OTROS ALIMENTOS.

POR EJEMPLO, MUCHAS FRUTAS, VERDURAS, CARNES PUEDE QUE NO SEAN IGUAL DE CARAS DE ACUERDO CON CUÁL SEA LA ÉPOCA DE LA RECOLECCIÓN O MAYOR DISPONIBILIDAD.

CUESTIONAR LA EDUCACIÓN, PARA ENSEÑAR A LOS VARONES LA IMPORTANCIA DE DEDICAR MÁS TIEMPO A LAS ACTIVIDADES DOMÉSTICAS, AL CUIDADO DE SÍ MISMOS Y DE LOS DEMÁS, PARA QUE PUEDAN SER CORESPONSABLES DE LAS TAREAS CULINARIAS.

Preguntas para romper el hielo:

¿Te parece que es necesario denunciar abusos?

¿Qué son los verdurazos y feriazos de la UTT?

¿Para qué se hacen?

9. ACTIVISMO ALIMENTARIO

En muchos lugares del mundo se hace cada vez más necesario denunciar a los abusos contra los campesinos, abusos que vienen de grandes empresas o gobiernos interesados que perjudican a comunidades rurales, y a los consumidores y son una amenaza al medioambiente. Realidades como el acaparamiento de tierras, la especulación alimentaria, o las malas prácticas de las transnacionales, empeoran la situación económica y alimentaria de los países más empobrecidos del globo.

Plantate frente a los abusos!

Este es un ejemplo español: https://justiciaalimentaria.org/dame- veneno#top

10. ACTIVIDADES

1. ¿CÓMO COMÍAMOS ANTES Y CÓMO COMEMOS AHORA?

¿Cual es el objetivo de la actividad?

El objetivo de la actividad es comprender cómo fue cambiando la alimentación y la manera de producir en la vida de la gente a partir de entrevistas a personas mayores.

¿Cómo preparamos la actividad?

Se lleva al encuentro de antemano la guía de la entrevista ya impresa, una para cada participante. Se leen las preguntas entre todos para asegurarse de que sean comprensibles. Se explica que tendrán que elegir a alguien para entrevistar, que se deberá pedir permiso a esa persona. La entrevista, en lo posible debe grabarse para luego poder escuchar las respuestas. Si fuera posible lo mejor sería escribir las respuestas para llevar al siguiente encuentro del taller.

¿Qué materiales necesitamos?

Personas amigas o familiares adultos para entrevistar, un celular para grabar las entrevistas, las preguntas escritas a mano y posibilidades de escribir las respuestas a las preguntas. Las preguntas escritas y a mano. Posibilidades de escribir las respuestas a las preguntas.

¿Cómo desarrollamos la actividad?

En el taller siguiente, en grupos se comparten las respuestas, para charlar sobre las similitudes, las diferencias, y tratar de entender qué está pasando.

SUGERENCIA PARA PENSAR LAS PREGUNTAS DE LA ENTREVISTA.

Nombre
Edad
Parentesco

1. ¿Cuál era tu alimentación cuando eras chico/a?
2. ¿Y cuál es la de ahora?
3. ¿Qué cambios ves?
4. ¿Producía tu familia alimentos?
5. ¿Dónde compraba los alimentos?
6. ¿Ahora dónde los compra?
7. ¿Ves cambios en los alimentos y bebidas que consumimos ahora con lo que se consumía antes? ¿Cúales son?
8. ¿Producen alimentos en tu familia? ¿Cuáles? ¿De qué forma?
9. ¿Qué alimentos son los que más compras ahora?
10. Sobre el precio de los alimentos ¿crees que es más fácil acceder ahora o hace años? ¿Notás cambios en relación al precio?
11. ¿Por qué te parece que pasa esto?

¿ QUE VENDE LA PUBLICIDAD?

¿Cual es el objetivo de la actividad?

Comprender el peso de la publicidad al dirigir nuestras elecciones alimentarias.

¿Cómo preparamos la actividad?

Dividimos en grupos y pedimos que a través del dispositivo de uno de los compañeros / facilitador se vea una de las publicidades sugeridas.

¿Qué materiales necesitamos?

Para desarrollar la actividad necesitaremos un dispositivo movil y conectividad.

¿Cómo desarrollamos la actividad?

Una vez formados los grupos les pedimos que:

Elijan al vocero del grupo.

En el grupo se verá y analizará la publicidad, teniendo en cuenta:

¿Qué productos se publicitan? ¿Cómo es la situación? ¿Cuáles son las características de los personajes? ¿Qué valores aparecen?

Luego, se juntan todos los grupos y en plenaria general cada vocero cuenta lo charlado en cada grupo. El facilitador será quien cierre la actividad enfatizando los puntos más importantes y complementando con más información.

PUBLICIDAD
"YOGURISIMO"

https://drive.google.com/file/d/0B_pm4qmpAvL1SW92b3VWQjYtem8/view

PUBLICIDAD
"PATITAS DE POLLO"

https://drive.google.com/file/d/0B_pm4qmpAvL1YjQzcENDZ05qb1U/view

https://drive.google.com/file/d/0B_pm4qmpAvL1ZFkzUGRLRG92emM/view

PUBLICIDAD
"ANGRY BIRDS":

10. BIBLIOGRAFÍA

Aguirre, P. La complejidad del evento alimentario. En: Enfoques socioculturales de la alimentación. Lecturas para el equipo de salud. Piaggio, L.R.; y Solans, A.M. (comps.) Librería Akadia Editorial. 2014. Buenos Aires.

Benza, S. ; Sammartino, G.. 2021. Alimentación, Cultura y Nutrición. Aportes desde el patrimonio, las políticas públicas y el abordaje de los padecimientos. Disponible en: https://politicaspublicas.weebly.com/uploads/5/3/9/6/5396788/publicacion_alimentacion_cultura_nutricion.pdf.

D'Alusio, F.; Menzel, P. 2005. Hungry Planet: What the world eats. Berkely: Ten Speed Press.
https://world.time.com/2013/09/20/hungry-planet-what-the-world-eats/photo/cha104-0001-xxf1rw-2/

Fischler, C. 2014. Las funciones de lo culinario. En: Enfoques socioculturales de la alimentación. Lecturas para el equipo de salud. Piaggio, L.R.; y Solans, A.M. (comps.) Librería Akadia Editorial. Buenos Aires.

Montanari, M.2014. Comida, lenguaje e identidad. En: Enfoques socioculturales de la alimentación. Lecturas para el equipo de salud. Piaggio, L.R. ; Solans, A.M. (comps.) Librería Akadia Editorial. Buenos Aires.

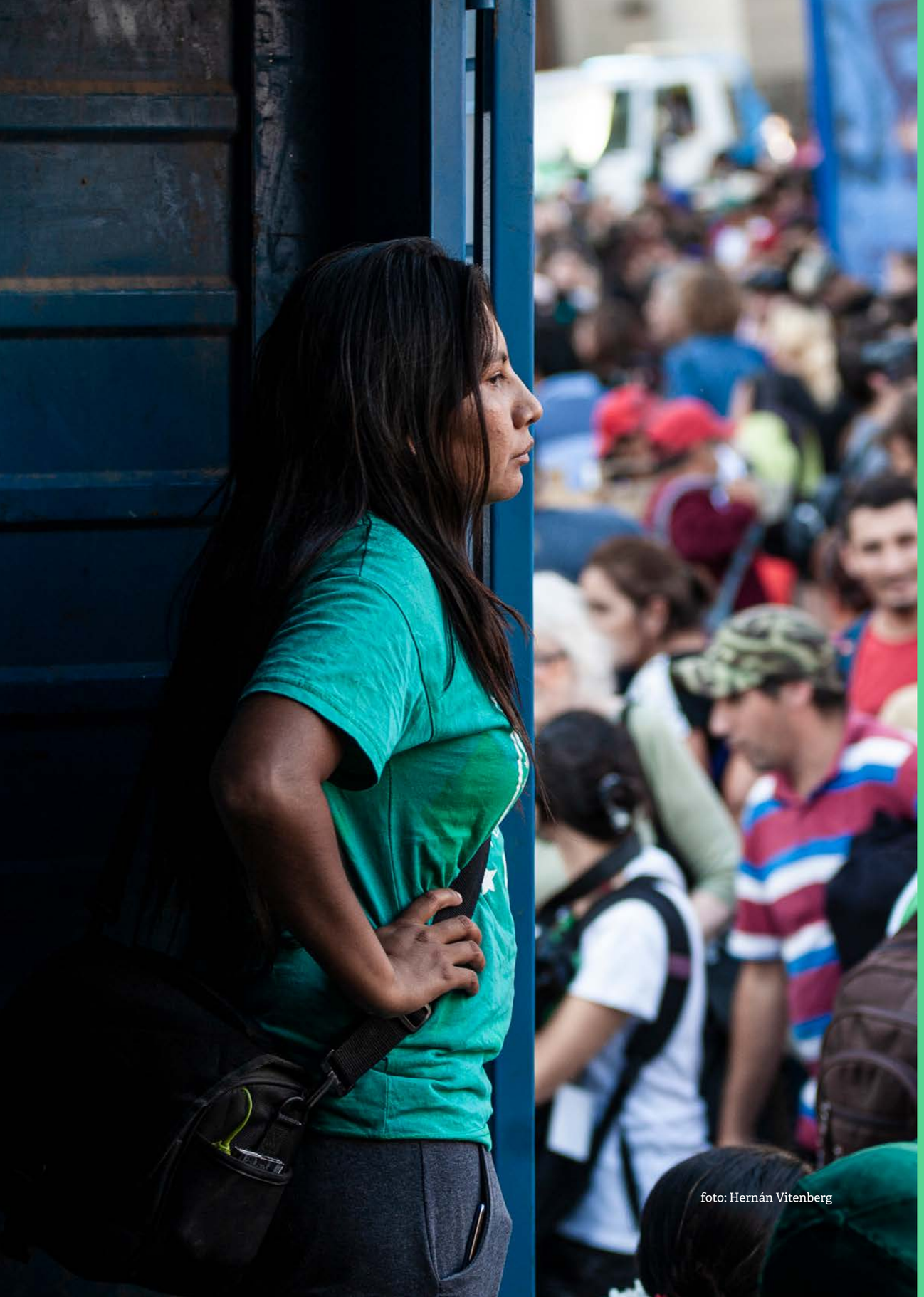


foto: Hernán Vitenberg

05

Género y alimentación

1. INTRODUCCIÓN

2. LA IMPORTANTANCIA DE INCLUIR EL TEMA DE GÉNERO

3. ¿QUÉ ES EL FEMINISMO?

4. SUMAR LA MIRADA DE GÉNERO EN LA ALIMENTACIÓN

5. PONIENDO LUPA SOBRE LAS TAREAS DE CUIDADO

6. SOBRE LA SECRETARÍA DE GÉNERO DE LA UTT

7. PARA SEGUIR PROFUNDIZANDO EL ROL IMPORTANTE DE LAS MUJERES EN LA ALIMENTACIÓN

8. MUJERES EN UTT

9. TAMBIÉN APRENDEMOS DE REFERENTAS LATINOAMERICANAS"

10. MUJERES E INSEGURIDAD ALIMENTARIA "EL HAMBRE TIENE CARA DE MUJER"

11. ACTIVIDADES

12. BIBLIOGRAFÍA

foto: Hernán Vitenberg

1. INTRODUCCIÓN

En este capítulo se busca analizar las razones por las cuales, a las mujeres históricamente se les atribuye la responsabilidad de llevar a cabo las tareas de cuidado, en las que se incluyen las de la cocina y la alimentación. Tareas que no han sido valoradas, a pesar de su importancia para el sostenimiento de la vida. Se muestra necesario reflexionar sobre estas cuestiones, ya que es un camino para comenzar a desandar las injusticias del sistema alimentario actual; y para repartir las tareas alimentarias entre todos y todas los integrantes de los hogares y demás espacios compartidos.

2. LA IMPORTANCIA DE INCLUIR EL TEMA DE GÉNERO

En primer lugar, es necesario aclarar algunas cuestiones sobre **"género"**. Desde el año 2015 en la Argentina, al calor de los avances del movimiento feminista, con el **"Ni una menos, juntas nos queremos"**, las temáticas de género empiezan a cobrar mucha fuerza.

Desde la Secretaría de género de la UTT se ve la importancia en estos últimos años de incorporar la perspectiva de género a la lucha por el acceso a la tierra y la soberanía alimentaria. Se comienzan a hacer talleres en los que se resaltan las situaciones de desigualdad en las que las mujeres, y también los varones, están envueltos y que a veces cuesta ver.

Hemos crecido en una sociedad donde los estereotipos nos han marcado y señalan qué debemos hacer los varones y las mujeres, con qué tenemos que jugar de chicos, etc.

LO QUE SALE DE LOS TALLERES

"En casa mi marido es el que trabaja, yo no. Solo me encargo de mis hijos y la casa"

"Mi marido es el que maneja el dinero en la quinta/ chacra. Los dos trabajamos pero las cosas de plata las maneja él."

"A veces me enoja que los varones de la familia jueguen al fútbol los sábados; me parece bien pero nosotras las mujeres también deberíamos poder juntarnos a hacer algo que nos guste en vez de quedarnos lavando ropa"

A través de diferentes situaciones, que pasan en el hogar o en la sociedad, podemos ver todos los tipos de violencia por las que atravesamos las mujeres en alguna etapa de nuestras vida. Que no sólo es la física o sexual; también existe la violencia emocional, psicológica, económica, simbólica.

3. ¿QUÉ ES EL FEMINISMO?

Es uno de los movimientos más importante del siglo XX, que engloba todo lo que tiene que ver con la lucha para terminar con la opresión y desigualdad de las mujeres, para lograr una sociedad sin discriminación por razones de sexo y género.

El feminismo significa que hombres y mujeres valen lo mismo. Feminismo es construir relaciones igualitarias.

4. SUMAR LA MIRADA DE GÉNERO EN LA ALIMENTACIÓN

La alimentación, y todas las tareas relacionadas son consideradas e incluidas como **"tareas de cuidado"**, junto con otras como por ejemplo hacerse cargo de la limpieza del hogar, cuidar a los niños y niñas, ayudarlos en las tareas escolares, ocuparse del cuidado de las personas mayores y enfermos.

Estas tareas de cuidado o tareas domésticas recaen principalmente en las mujeres.

Incorporar la mirada o enfoque de género implica reconocer las desigualdades entre varones y mujeres en la asignación de las tareas de cuidado, en el **sistema patriarcal** * en el cual nos desenvolvemos.

Esto se conoce como división sexual del trabajo, implica asignar diferentes roles a los varones y a las mujeres, solo por pertenecer a determinado sexo

¿QUÉ ES EL PATRIARCADO?

ES UNA IDEOLOGÍA QUE ENTIENDE QUE LAS DIFERENCIAS ENTRE HOMBRES Y MUJERES SE BASAN EN UNA CUESTIÓN BIOLÓGICA, POR LO TANTO "SON NATURALES", UBICANDO A LAS MUJERES EN UN PLANO DE INFERIORIDAD. ESTO PRODUCE LA SUBORDINACIÓN Y DESIGUALDAD ENTRE VARONES Y MUJERES Y ESTABLECE JERARQUÍA DE VARONES POR SOBRE MUJERES, RESTANDO VALOR A LO RELACIONADO CON ELLAS.

Preguntas para romper el hielo.

¿Cómo nos repartimos las tareas en el hogar?

5. PONIENDO LUPA SOBRE LAS TAREAS DE CUIDADO

Las mujeres cargan en todo el mundo con la mayor parte del trabajo de cuidados, como por ejemplo cocinar, pensar que cocinar, organizar la compra o la manera de conseguir los alimentos, servir (y acostumbrarse a no ser servidas!), lavar los platos, limpiar la casa, ordenar, buscar agua, lavar la ropa, llevar a los/as hijos/as al médico, ayudar a los hijos a hacer las tareas de la escuela, cuidar a personas adultas ,y muchas otras tareas más!!. Son las actividades que tienen que ver con la **reproducción** de la vida cotidiana.

¿QUÉ PASA CON ESTAS TAREAS DE CUIDADO?

- Son poco valoradas.
- Son gratuitas, a menos que se hagan fuera del hogar y se reciba un pago por ello.
- En general son "invisibles". Por eso se dice que el trabajo de las mujeres es "gratuito", visto como un deber de las mujeres.
- Implican para las mujeres esfuerzo de mucho tiempo, paciencia, estrés y gasto físico.
- También que las mujeres dejan de lado otras actividades que les gustaría hacer, por ejemplo asistir a la educación primaria/secundaria, etc.
- En la economía, no está contabilizado a nivel país por ejemplo en el PBI (producto bruto interno).

¿Las mujeres somos siempre las que cocinamos?

¿Y puede ser que también, si salimos a trabajar fuera del hogar, o en el campo, produciendo alimentos, o participamos en alguna organización, nos recargamos aún más? A esto se lo llama tener **doble o triple jornada de trabajo.**

Esto se puede ver ante las crisis económicas y de pandemias como la de COVID-19, en su mayoría son las mujeres quienes "paran la olla" en las calles o llevan adelante los merenderos y comedores populares.

El patriarcado aún se ve reflejado en cada hogar y en cada rincón del mundo
El trabajo de las mujeres es "gratuito"
Es "un deber de la mujer".
Buscan comida, cocinan y ponen a sus hijos/as en primer lugar cuando los alimentos escasean.
Son las principales amortiguadoras de las crisis económicas

6. SOBRE LA SECRETARÍA DE GÉNERO DE LA UTT

En la UTT se viene reflexionando acerca de lo que pasa con las mujeres agricultoras en el espacio de la producción, sobre el modelo productivo y cuáles son nuestras propuestas desde una perspectiva de género.

Se crearon los “Encuentros de Mujeres y Plantas Medicinales” donde se revalorizan y comparten conocimientos ancestrales de las mujeres del campo. Conocimientos que estaban guardados, que daban vergüenza, porque eran sinónimo de atraso, que se fue perdiendo porque significaba ser pobre, campesino, supersticioso. Ahora los estamos recuperando.

Se remarca como principal problema u obstáculo, la propiedad de la tierra, ya que a partir de allí se van a definir muchas cosas, como por ejemplo qué se va a producir, cómo es la vivienda, etc. Y en general ya sea propia o alquilada, a nombre de quién está, en la mayoría de los casos a nombre del varón.

También se reflexiona sobre la agroecología y soberanía alimentaria y lo opuesto representado en el agronegocio. Cómo la agroecología produce un cambio en la vida de las productoras y los productores, para bien, cómo baja la inversión porque ya no se compran más venenos, entre otras cosas más.

05

Formación de promotoras y promotores
de alimentación sana segura y soberana
Géreno y Alimentación

7. PARA SEGUIR PROFUNDIZANDO EL ROL IMPORTANTE DE LAS MUJERES EN LA ALIMENTACIÓN

En la mayoría de las comunidades las mujeres son portadoras de valiosos conocimientos y saberes sobre plantas, semillas y su relación con la salud y la alimentación.

Las mujeres son las protagonistas de las resistencias alimentarias: Aunque las personas que migran modifican su alimentación de acuerdo a sus ingresos, los alimentos del nuevo entorno que muchas veces induce a consumir diariamente alimentos de las grandes industrias, hay también prácticas de resistencia para conservar el “sabor de su tierra” en el lugar de destino”. Esto es llevado adelante por las mujeres principalmente.

Son parte de la movilización o activismo en torno a la alimentación como derecho. Ya que en la actualidad la alimentación y nutrición adecuada no es respetada. Los alimentos son considerados como mercancía, no importa si son buenos o malos para la salud, no importa si las personas pueden o no acceder o producirlo y consumirlo. La alimentación se transforma en el acto de comer lo publicitado. Y es importante luchar por este derecho, central para la vida.

BERTA CÁCERES.

MUJER INDÍGENA, CONOCIDA DIRIGENTE DE LA ETNIA LENCA DE HONDURAS, COORDINADORA DEL CONSEJO CÍVICO DE ORGANIZACIONES POPULARES E INDÍGENAS DE HONDURAS. FUE ASESINADA EN 2016.

foto: Hernán Vitenberg

En Brasil: Marcha de las Margaritas: “La mayor movilización de trabajadoras rurales de Latinoamérica inunda durante dos días la ciudad de Brasilia. Llegadas desde el campo, la selva y las ciudades, decenas de miles de mujeres reclaman sus derechos como ciudadanas y trabajadoras.

HTTPS://CANALABIERTO.COM.AR/2019/08/13/LA-MARCHA-DE-LAS-MARGARITAS-Y-LA-LUCHA-DE-LAS-MUJERES-BRASILENAS/

8. MUJERES EN UTT

En los talleres del Área de alimentación de UTT abarcamos el tema de género y alimentación. Allí se produce una construcción colectiva y surge una conciencia crítica acerca del significado de la opresión, vivida por cada participante como experiencias propias del ser mujer, o sea cómo la viven. También se conversa y se hace referencia a la agroecología y soberanía alimentaria.

¿Qué piensan y dicen las mujeres de la UTT?

“Si queremos alimentos sanos tiene que nacer de nosotras, nosotras las mujeres somos las que damos vida, la que alimentamos”

“si concientizamos a la población ahí si vamos a tener peso. Creo que hay que difundir más las porquerías que estamos consumiendo y difundir lo que nosotras estamos haciendo entonces ahí si no vamos a ser cuatro o cinco productores que se están quejando en la plaza, sino que va a ser el mismo pueblo que diga, ‘che no me des de comer esta mugre’ creo que lo fundamental es concientizar a la gente, sino no se va a poder hacer”

“nos estamos olvidando lo que nuestros abuelos comían, el maíz, el mote, el chuño, porotos, y todo natural no existía Mc Donald´s y todas esos. Lo que tenemos que hacer es tratar de recuperar el jugo de pelón, de linaza, de limón, de naranja, canela, yerba buena, de menta”

“Nosotros los quinteros nos levantamos a las 5 de la mañana y las mujeres tenemos que venir rápido a cocinar y no tenemos tiempo y hacemos algo rápido un arroz hervido con un bife y listo”.

“Sabemos ahora que no sirve darle a nuestros hijos estos alimentos de la industria y que es mejor dar alimentos que sean más sanos. La industria es quien nos quiere vender estos alimentos. Las tareas vinculadas a la alimentación son realizadas por mujeres, utilizando su tiempo y trabajo.

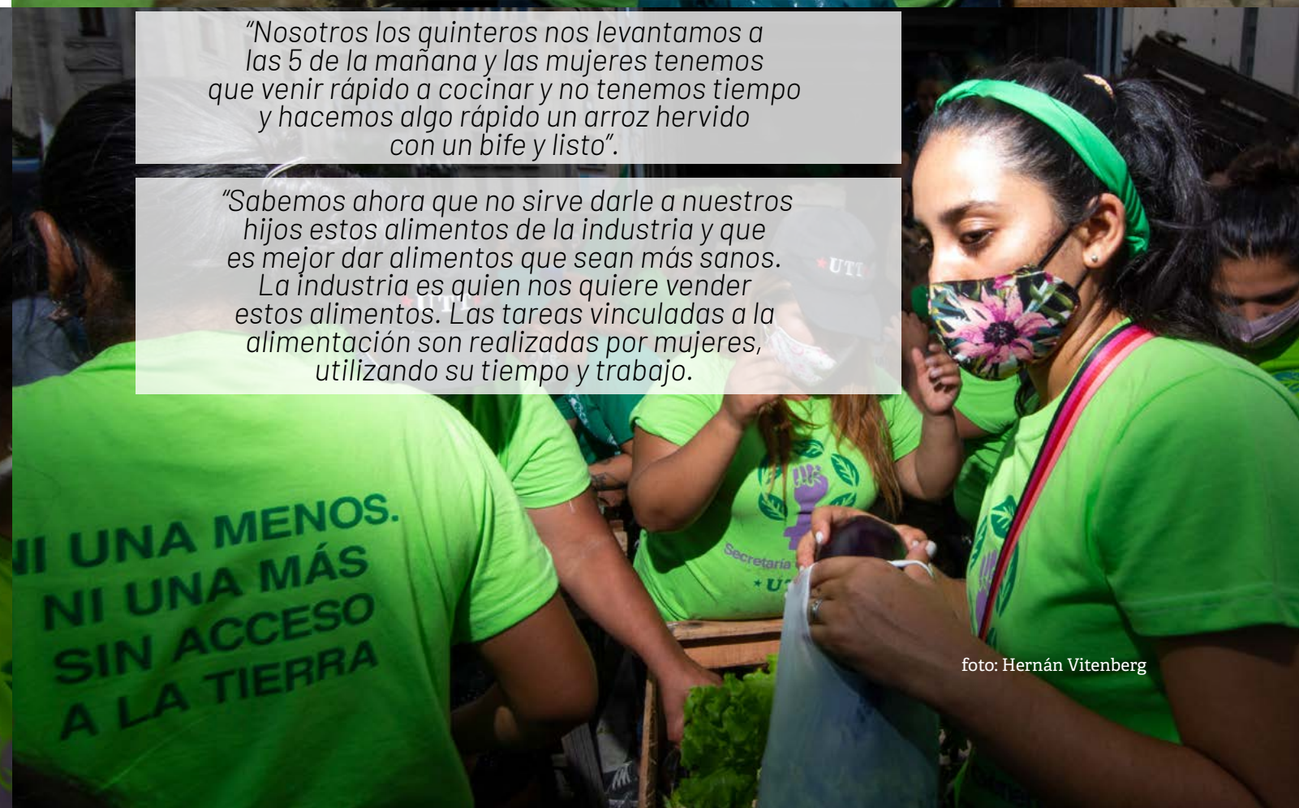


foto: Hernán Vitenberg

9. TAMBIÉN APRENDEMOS DE REFERENTAS LATINOAMERICANAS

En el 1º Encuentro nacional de mujeres de la UTT (2019) luego del panel de invitadas, le hicimos una entrevista a Lolita Chávez, nacida y criada en Guatemala, desde la cosmovisión maya, ella nos cuenta acerca de su concepción de "red de la vida" y nos dijo:

> "Todo lo que existe tiene vida y todo lo que tiene vida tiene espíritu, tiene energías, tiene movimiento y tiene tiempo y espacio, es como cósmico."

> "La semilla tiene su ukux y el otro aspecto el chumilal, que es estrella. Las semillas transgénicas no tienen "ukux" ... su esencia ... "

> "Cuando tu comes ese alimento que no tiene esencia ni estrella.. también a ti te pasa eso, te empiezas a desvincular de tu ukux y de tu chumilal.. de tu camino presente y tu porvenir, pierdes el horizonte, pierdes la fuerza existencial de ahora. Todo está muy vinculado. Esa comida nos quita fuerza, nos quita horizontes, nos quita caminos ... "

> "Las semillas: están muy asociadas a la espiritualidad. Por eso ellas hacen ofrendas en ceremonias a sus ancestras."

FOTO: NADIA PETRIZZO

10. MUJERES E INSEGURIDAD ALIMENTARIA "EL HAMBRE TIENE CARA DE MUJER"

- En América Latina son **19 millones las mujeres (8,4% de las mujeres)** que sufren inseguridad alimentaria, en comparación con **15 millones de hombres (6,9% de los hombres).**
- En América Latina en los últimos años se registra un aumento de la pobreza y la pobreza extrema rural. Pero la **pobreza rural afecta más a las mujeres que a los hombres.**
- A nivel mundial, las mujeres rurales son responsables de **más de la mitad de la producción de alimentos** y juegan un **papel fundamental en la seguridad alimentaria y nutricional de la población.** Pero viven en situación de **desigualdad social y política, y con menos acceso a bienes y a remuneración que los hombres.**

> NO ESTAMOS SOLAS, ESTAMOS ORGANIZADAS Y JUNTAS VENCEREMOS.

11. ACTIVIDADES

1. EL JUEGO DE LAS ESQUINAS

¿ Cual es el objetivo de la actividad?

El objetivo de la actividad es reconocer las causas y consecuencias de las desigualdades de género en distintas áreas y cómo se reproducen en el ámbito de la "cocina" o tareas domésticas o de cuidado. A su vez, reflexionar sobre posibles vías de acción que motoricen cambios.

¿ Cómo preparamos la actividad?

Antes del encuentro imprimimos o tenemos a mano en un dispositivo las preguntas que se detallarán en el desarrollo de la actividad. Luego, una vez en el encuentro, preparamos el espacio, colocamos en cada esquina del salón un cartel con una frase distinta: "Siempre", "A veces", "Casi nunca", "Nunca".

¿Qué materiales necesitamos?

Para realizar la actividad se necesitaran cuatro carteles para escribir las

(HTTP://WWW.FAO.ORG/AMERICAS/NOTICIAS/VER/ES/C/1179613/)

frases, marcadores o fibras, hoja impresa con las preguntas.

¿ Cómo desarrollamos la actividad?

Paso 1

Invitamos al grupo de participantes a pararse en el centro del salón. Cada vez que el tallerista lee una pregunta, cada participante se ubica en la esquina que corresponda a su respuesta. Una vez que se ubicaron, se les propone que observen quiénes están a su lado y cómo está ubicado el resto. Luego vuelven al centro del salón, se lee otra pregunta y los participantes se van a la esquina que corresponda a la respuesta, siempre dejando un breve momento para observar la situación.

Y así sucesivamente hasta que se lean todas las preguntas.

¿Jugabas con muñecas?
¿Te regalaban autitos de juguete?¿Lavás la ropa?
¿Jugás al fútbol? ¿Jugás al voley?
¿Mirás telenovelas? ¿Cuidás familiares enfermos?
¿Sos de llorar con facilidad?
¿En tu casa cocinas siempre vos u otra mujer?
¿Te gusta cocinar?
¿Te enseñaban o enseñan a arreglar cosas de la casa, como plomería o electricidad?
¿Hacés las compras en tu casa?
¿Te animás a decirle a otra persona que te gusta?
¿Te animás a decir que no? ¿Te da vergüenza llorar?
¿Los varones de tu familia y grupo se ocupan de la cocina?
¿Alguna vez tuviste relaciones sexuales sin estar convencida?
¿Sentís que tu cuerpo se ajusta al ideal de belleza que la sociedad exige?

Paso 2

Después de la última respuesta, de pie y en una ronda, rescatamos las sensaciones que aparecieron cuando quedaban en mayoría, en minoría o en solitario. Es recomendable que esto sea inmediato, para que la vivencia no se diluya.

Paso 3

Invitamos al grupo a sentarse en ronda. En un clima más tranquilo, luego de recuperar algo de lo que pueda haber aparecido espontáneamente en el tramo anterior, reflexionamos sobre los temas en los que se notaron mayores diferencias entre los comportamientos o experiencias de mujeres y varones. Por ejemplo: las muñecas y los autitos con los que jugaban, y las actividades desarrolladas por cada quién.

El tallerista puede preguntar:

¿Por qué creen que se producen esas diferencias ?
¿A qué se deben los lugares en los que quedan ubicados mujeres y varones en las relaciones sociales?
¿ Cuántas horas/minutos te lleva cocinar por día?
¿Qué te demanda más tiempo: cocinar, comprar la comida, dar de comer a tus hijos, lavar los platos?
¿Te parece que cosechar los alimentos que cultivas es parte de tu responsabilidad como madre / hermana / tía?
¿O debe ser responsabilidad de tu esposo?
En caso de que cocines lo que cosechas ¿Qué te resulta más fácil de cocinar, lo que cosechás o la comida que comprás en el almacén?
¿Quién se encarga de comprar la comida que venden en el almacén?
¿Cuántas veces por día o por semana lo hacen?
¿El dinero que gastan en la compra en el almacén, es tuyo, de la familia o de tu esposo?

¿En qué gastas más, en la alimentación para tu esposo o en la alimentación para vos y tus hijos?
¿Hay alguna comida que prepare tu esposo? Cuál? Por qué la hace?
¿Considerás que hay comidas "para mujeres" y comidas "para varones"? ¿Por qué?

12. BIBLIOGRAFÍA

Cuadernillo de formación para promotoras y promotores de género. Secretaría de género UTT.

Moran M, Hill D, Altamirano I, Torre Amparo T, Pillajo M, Aguinaga N, Flores, J: Soberania Alimentaria y mujeres. Cuaderno de debate feminista nº 1. http://biblioteca.clacso.edu.ar/Ecuador/iee/20170626051607/pdf_455.pdf

Castro M, Nuñez Burbano de Lara, MD. "Género y soberanía alimentaria: Las mujeres como sujetas activas en la construcción de la alimentación y la nutrición". Observatoriodel Derecho a la Alimentación y a la Nutrición, 2015. Pág. 33.
Disponible en: https://www.righttofoodandnutrition.org/files/watch_2015_article_3_span_genero_y_soberania_alimentaria.pdf

FAO, FIDA, OMS, PMA y UNICEF. 2019. El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2019. Protegerse frente a la desaceleración y el debilitamiento de la economía. Roma, FAO. http://www.fao.org/3/ca5162es/ca5162es.pdf

Esta publicación fue apoyada por la Fundación Rosa Luxemburgo, con fondos del Ministerio Federal de Cooperación Económica y Desarrollo de Alemania (BMZ). El contenido de la publicación es responsabilidad exclusiva de lxs autorxs, y no refleja necesariamente posiciones de la FRL.

Sammartino, Gloria

Cuadernillo para la formación de Promotoras y Promotores de Alimentación Sana Segura y Soberana : desde el enfoque de salud, cultura, agroecología, derecho a la alimentación y género / Gloria Sammartino. - 1a edición especial - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Gloria Veronica Sammartino, 2021.
122 p. ; 30 x 20 cm.

Edición para Universidad de Buenos Aires.
ISBN 978-987-88-1934-1

1. Alimentación. I. Título.
CDD 363.85

Área de Alimentación

CISPAN Centro de Investigación sobre Problemáticas Alimentario Nutricionales

Escuela de Nutrición UBA

FAUBA

BULBO EDITORIAL ARTESANAL

FUNDACIÓN ROSA LUXEMBURGO

Red de Comedores por una Alimentación Soberana

UTT Unión de Trabajadores y Trabajadoras de la Tierra

ISBN 978-987-88-1934-1