



...

PROGRAMA DE  
**PROMOTORES DE  
ALIMENTACIÓN SANA,  
SEGURA Y SOBERANA**

...

[www.mercadocentral.gob.ar](http://www.mercadocentral.gob.ar)



PROGRAMA DE  
**PROMOTORES DE  
ALIMENTACIÓN  
SANA, SEGURA Y  
SOBERANA**

Corporación del  
Mercado Central  
de Buenos Aires  
*de tu lado*

...

2021



**Presidencia:** Marcos Nahuel Levaggi

**Unidad de Coordinación de Alimentación Sana, Segura y Soberana:** Noelia Vera

Material de difusión gratuita, prohibida su venta. Se permite su reproducción total y/o parcial solo con la cita correspondiente.

**Autoras:**

Noelia Vera  
Gloria Sammartino  
Yasmín Dávalos  
Sergio Méndez

**Diseño:** Departamento de Comunicación y Relaciones Institucionales de la Corporación Mercado Central de Buenos Aires.

## INDICE

- 4 ¿Qué es la alimentación?
- 5 El problema de la malnutrición
- 6 Los alimentos que nos ayudan a estar sanos y los que nos enferman
- 6 ¿Qué entendemos por alimentación “Sana”?
- 7 Las Guías Alimentarias para la Población Argentina
- 9 ¿Qué son los productos ultraprocesados?
- 10 El derecho humano a la alimentación
- 11 ¿Qué entendemos por alimentación “Segura”?
- 11 ¿Qué entendemos por alimentación “Soberana”?
- 13 ¿Por qué también hablar de alimentación y género?
- 15 ¿Quiénes nos alimentan?
- 17 Tecnologías de cocina económicas y sustentables
- 17 Olla bruja
- 18 La cocina rocket o estufa cohete
- 19 Horno de tambor u horno “chileno”

## ¿QUÉ ES LA ALIMENTACIÓN?

La alimentación, desde un punto de vista estrictamente biológico tiene por finalidad la degradación de los alimentos en sustancias absorbibles y utilizables. A su vez, la alimentación puede diferenciarse en dos etapas: Una por fuera del organismo, donde se incluyen la selección, preparación y formas de cocción de los alimentos para su consumo. Comprende múltiples determinantes como: biológicos, demográficos, ecológicos, políticos, económicos, psicológicos y de género que condicionan las maneras de comer. La otra etapa de la alimentación está integrada por la digestión (ruptura de los nutrientes a unidades más pequeñas) y absorción (pasaje de nutrientes desde el tubo digestivo a la sangre).

Los nutrientes son sustancias contenidas en los alimentos, que son necesarias para vivir. Se dividen en dos grupos: MACRONUTRIENTES Y MICRONUTRIENTES.

Los MACRONUTRIENTES son aquellas sustancias que proporcionan energía al organismo para un buen funcionamiento, y otros elementos necesarios para reparar y construir estructuras orgánicas, para promover el crecimiento y para regular procesos metabólicos.

Los MICRONUTRIENTES son sustancias que necesitamos en menor cantidad pero que cumplen funciones muy importantes en nuestro organismo, como por ejemplo las vitaminas (como la "C", "A", entre otras) y los minerales (como hierro, calcio, zinc, entre otros).

**Hidratos de Carbono o carbohidratos:** Son una fuente importante de energía y proceden fundamentalmente de alimentos de origen vegetal. Según la velocidad con la que se absorben, podemos dividirlos en:

- Hidratos de Carbono de absorción rápida o simples: azúcares, dulces, golosinas, pastelería, frutas de sabor dulce y leche.
- Hidratos de Carbono de absorción lenta o complejos: hortalizas, cereales y derivados y legumbres.

Su función principal es energética. Y una ingesta adecuada permite a nuestro organismo el ahorro de proteínas.

**Proteínas:** Proteínas: Son los componentes de las estructuras de las células. Las proteínas pueden ser de origen animal cuando proceden de la carne, pescado, leche, huevos y derivados lácteos (yogures, quesos). Otras proteínas son de origen vegetal, provienen de los cereales, las legumbres y los frutos secos. En el caso de las fuentes vegetales de proteínas, es necesario combinar a lo largo del día, la ingesta de distintas fuentes como cereales y legumbres; o cereales y frutos secos. Las proteínas intervienen en casi todos los procesos vitales. Algunas permiten mantener la integridad de las células (reparación y formación de músculos, huesos y otros tejidos), otras defenderse de agentes externos, reparar daños, controlar y regular funciones de nuestro organismo.

**Lípidos:** Las fuentes alimentarias de este macronutriente son los aceites, la grasa animal, la manteca, las cremas, los frutos secos y las semillas. Se sugiere consumir mayormente fuentes de origen vegetal. Su función más conocida es ser reserva de energía. Sirven además para asimilar vitaminas como la A, D, E y K.

## BIBLIOGRAFÍA UTILIZADA

Constitución de la Nación Argentina (Disponible en: <http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/0-4999/804/norma.htm>)

Convención Americana de derechos Humanos (Disponible en:

[https://www.oas.org/dil/esp/tratados\\_b-32\\_convencion\\_americana\\_sobre\\_derechos\\_humanos.htm](https://www.oas.org/dil/esp/tratados_b-32_convencion_americana_sobre_derechos_humanos.htm))

Convención de las Naciones Unidas sobre los derechos del niño (Disponible en: [https://www.unicef.org/convencion\(5\).pdf](https://www.unicef.org/convencion(5).pdf))

Declaración Americana de los derechos del hombre (Disponible en <http://www.oas.org/es/cidh/mandato/Basicos/declaracion.asp>)

Declaración de las Naciones Unidas sobre los Derechos de los Campesinos y de Otras Personas que Trabajan en las Zonas Rurales, adoptada por el Consejo de Derechos Humanos el 28 de septiembre de 2018 (Disponible en

[https://digitallibrary.un.org/record/1650694/files/A\\_HRC\\_RES\\_39\\_12-ES.pdf](https://digitallibrary.un.org/record/1650694/files/A_HRC_RES_39_12-ES.pdf))

Declaración Universal de Derechos Humanos Adoptada y proclamada por la Asamblea General en su resolución 217 A (III), de 10 de diciembre de 1948 (Disponible en [https://www.ohchr.org/EN/UDHR/Documents/UDHR\\_Translations/spn.pdf](https://www.ohchr.org/EN/UDHR/Documents/UDHR_Translations/spn.pdf))

FAO (Food and Agriculture Organization). 1996. Declaración de Roma sobre la Seguridad Alimentaria Mundial. Cumbre Mundial sobre la Alimentación, 13 al 16 de noviembre. Roma (disponible en <http://www.fao.org/docrep/003/w3613s/w3613s00.htm>).

FAO 2013. Gordillo, Gustavo; Méndez Jerónimo, Obed. Seguridad y Soberanía Alimentaria. (Documento base para discusión). (Disponible en <http://www.fao.org/3/a-ax736s.pdf>)

Dupraz S., Piaggio L., Rolon M., Saraco C. y Macedra G: 2010.

FAO, F., OMS, P., & 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.

Gonzalez Fischer, Carlos; Garnett, Tara. 2018. Platos, pirámides y planeta. Novedades en el desarrollo de guías alimentarias nacionales para una alimentación saludable y sostenible: evaluación del estado de la situación. Roma, FAO.

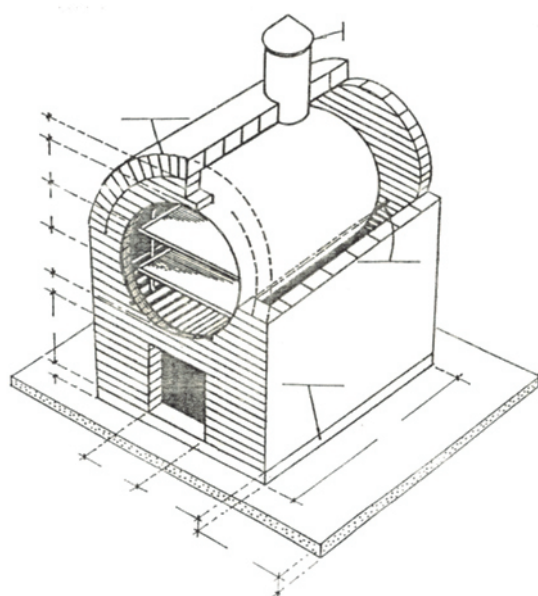
Gorban, M & Carballo, C y colaboradores, (2014) Seguridad y Soberanía Alimentaria (2ed.). Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Harris, Marvin (1998). Bueno para comer. Enigmas de alimentación y cultura. Editorial Alianza. Cap. 1 y 3.

Ministerio de Salud y Desarrollo Social de la Nación. 2° Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS 2). MSyDS; 2019

Clasificación de los alimentos y sus implicaciones en la salud

[https://www.paho.org/ecu/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1135:clasificacion-alimentos-sus-implicaciones-salud&Itemid=360](https://www.paho.org/ecu/index.php?option=com_content&view=article&id=1135:clasificacion-alimentos-sus-implicaciones-salud&Itemid=360)



Ejemplo de un plano del horno de tambor

### Comida y cultura

También es importante agregar que los humanos podemos comer prácticamente de todo. Pero no todos comemos lo mismo. Existen pueblos que comen insectos, como grillos, arañas, etc., consumos que a otros les puede causar rechazo porque no entran en la categoría de lo que se considera como alimento. Hay culturas que no comen cerdo por temas religiosos, mientras que otras no tienen restricciones al respecto. Y así podríamos pensar muchos ejemplos más. Las preferencias alimentarias se enseñan y aprenden. El gusto es una construcción cultural en la que hay que tener en cuenta la historia de un pueblo en relación a su ambiente, al sector socioeconómico donde nace una persona, la crianza familiar que recibió, la escuela a la que fue; y también la exposición a las publicidades, las redes sociales, etc. Nadie nace, por ejemplo, con una inclinación por el sabor a la comida chatarra o al de las bebidas azucaradas más promocionadas por la industria. Y acá te invitamos a pensar qué fenómenos claves inciden en la conformación del gusto.



### EL PROBLEMA DE LA MALNUTRICIÓN

Cuando hablamos de malnutrición, hablamos de dos grandes grupos de padecimientos. Uno es la desnutrición: que implica el retraso de crecimiento, el bajo peso para la talla y las carencias de micronutrientes (como por ejemplo el hierro, cuyo déficit genera un tipo de anemia). El otro es el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas al régimen alimentario (exceso de colesterol, diabetes, cardiopatías, accidentes cerebrovasculares y cánceres) (OMS<sup>1</sup> 2016). De acuerdo a datos de la FAO<sup>2</sup> (2019), 820 millones de personas padecen hambre en todo el mundo y cerca de 2000 millones, inseguridad alimentaria. En el mismo momento que 2000 millones de personas tienen algún grado de sobrepeso. En Argentina los datos también son muy alarmantes: casi el 68% de la población adulta, más del 13% de los niños y niñas menores de 5 años, y más del 41% de la población de 5 a 17 años, tiene exceso de peso. (ENNYS II<sup>3</sup>, 2019). Y aunque afecta a todos los grupos de edad, a ricos y a pobres a lo largo y ancho del país, los sectores empobrecidos presentan mayores índices de exceso de peso en relación al resto. Son cifras muy alarmantes porque los problemas de salud como la diabetes, la hipertensión, los problemas cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, etc., están asociados a la mala alimentación. Por eso se dice que tanto el hambre como la obesidad son las dos caras de la misma moneda. Esta problemática, está estrechamente vinculada al sistema alimentario actual, que genera desigualdad en el acceso a los recursos necesarios para poder producir y acceder a alimentos sanos, justos y soberanos.

<sup>1</sup>OMS: Organización Mundial de la Salud

<sup>2</sup>FAO: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

<sup>3</sup>ENNYS II: Segunda Encuesta de Nutrición y Salud



## LOS ALIMENTOS QUE NOS AYUDAN A ESTAR SANOS/AS Y LOS QUE NOS ENFERMAN

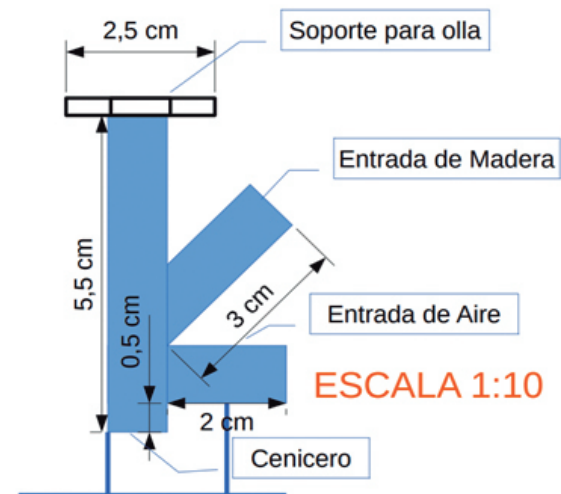
En la actualidad mucha gente come más carne, lácteos, grasas, azúcar y menos alimentos como legumbres, granos integrales, frutas y hortalizas. Si bien desde los inicios de la humanidad las maneras de alimentarse fueron cambiando, desde mediados del siglo XX se producen transformaciones industriales que hacen a los alimentos especialmente ricos en sal, azúcares, harinas y cereales refinados y grasas poco saludables. Con la disminución de los alimentos frescos, también disminuyeron las comidas caseras, y la transmisión de los saberes y conocimientos para preparar las comidas, debido a que las mujeres, quienes cumplían tradicionalmente ese rol, fueron incorporadas al trabajo remunerado y a la doble (y hasta triple) jornada laboral.

### ¿QUÉ ENTENDEMOS POR ALIMENTACIÓN SANA?

Una alimentación sana es la que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía necesaria para que cada persona pueda llevar adelante las actividades diarias y mantenerse sana, promoviendo el desarrollo de niños y niñas. También debe respetar los gustos y hábitos, o sea, la cultura de cada persona y/o familia. Decimos esto último porque a través de la alimentación es posible transmitir valores, normas, rutinas y expresar nuestra identidad. Para esto hay algunos aspectos a tener en cuenta: la alimentación debe ser armónica, adecuada, suficiente y de buena calidad. Según diversos organismos internacionales las dietas saludables y de bajo impacto ambiental poseen las siguientes características:

- Diversidad: consumo de una amplia variedad de alimentos.
- Equilibrio entre el aporte energético y las necesidades de energía.
- Basadas en: tubérculos y granos enteros mínimamente procesados, leguminosas, frutas y hortalizas.
- Consumo moderado de carne.
- Consumo moderado de productos lácteos.
- Semillas (como por ejemplo girasol, nueces, maní sin sal, etc).

Además, nuestro país cuenta con una serie de recomendaciones agrupadas en las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA).



### HORNO DE TAMBOR U HORNO "CHILENO"<sup>3</sup>

Es una estufa o cocina muy eficiente y económica, habitualmente de hierro, que sólo necesita leña y su calor puede durar un par de horas. Su diseño es sencillo, y su construcción requiere de algunos conocimientos básicos de herrería. Como es relativamente liviana puede ser transportada sin dificultad. Existen varios diseños y materiales para confeccionar esta cocina, por ejemplo:



<sup>3</sup> Construcción-del-horno-de-tambor.pdf  
[https://www.bioguia.com/hogar/construccion-de-horno-chileno-en-barro\\_29268567.html](https://www.bioguia.com/hogar/construccion-de-horno-chileno-en-barro_29268567.html)

3. Se tiene que cubrir o forrar cada pedazo de telgopor o material aislante con cartón o papel de aluminio (sino el calor de la olla va a derretir el telgopor).
4. Se pega el telgopor forrado o cubierto en todas las paredes de la caja por dentro.
5. Se forra un trozo de telgopor o similar que sirva de tapa de la caja, y que quede lo más herméticamente posible.
6. En el fondo de la caja se colocan dos listones de madera que te servirán para apoyar tu olla caliente.

- Podés usar frazadas, cestos de mimbre, heladeras de telgopor, materiales reciclados... La creatividad es el límite para construir en casa tu olla bruja (lo más importante es que conserve el calor y sea lo más hermética posible).



## LA COCINA ROCKET O ESTUFA COHETE<sup>2</sup>

Es una estufa o cocina muy eficiente y económica, habitualmente de hierro, que sólo necesita leña y su calor puede durar un par de horas. Su diseño es sencillo, y su construcción requiere de algunos conocimientos básicos de herrería. Como es relativamente liviana puede ser transportada sin dificultad. Existen varios diseños y materiales para confeccionar esta cocina, por ejemplo:



<sup>2</sup> <https://youtu.be/rdVro9bFAPM>

<https://www.youtube.com/watch?v=JQ8axWRoEtA>

## LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN ARGENTINA



La Gráfica Alimentaria Argentina, divide a los alimentos en 6 grupos. Los grupos de alimentos están realizados según las funciones que cumplen y los nutrientes que nos aportan. Los grupos del 1 al 5 aportan nutrientes esenciales para el correcto funcionamiento de nuestro organismo. El 6, en cambio, está formado por productos alimenticios procesados y ultraprocesados con altas cantidades de grasas, azúcares y/o sal, por lo que no se recomienda su consumo.

### Grupo 1

#### Verduras y frutas

Fuente principal de vitamina A y C, fibra, agua y de minerales, como el potasio y el magnesio. Incluye a todas las verduras y frutas comestibles. Se debe aumentar el consumo y elegir la mayor variedad posible. Es saludable consumir al menos 5 porciones al día.

Una porción equivale a:

- ½ plato playo de verduras
- ó 1 fruta mediana o 1 taza de frutas cortadas

No se incluyen en este grupo papa, batata, choclo y mandioca.

### Grupo 2

#### Legumbres, cereales, papa, pan y pastas

Fuente principal de hidratos de carbono complejos, fibra (en el caso de las legumbres y los cereales en sus variedades integrales) y vitaminas del complejo B. Se busca promover el consumo de legumbres (porotos, garbanzos, lentejas, soja, habas, etc.) y optar por cereales

(arroz, avena, quinoa, cebada, etc.) y derivados integrales que son los más ricos en fibra. La papa, batata, el choclo o la mandioca (vegetales feculentos) se incluyen en este grupo porque la composición nutricional de estas verduras es más parecida a la de los cereales que a las hortalizas.

Es saludable consumir 4 porciones por día.

Una porción equivale a:

- 60 g de pan (1 mignón)
- ó 125 g en cocido de legumbres o cereales (½ taza)
- ó pastas (½ taza)
- ó 1 papa mediana o ½ choclo o ½ mandioca chica

### Grupo 3

#### Leche, yogur, queso

Fuente principal de calcio, aportan proteínas de alto valor biológico, vitaminas A y D. Se intenta promover la elección preferentemente, de versiones con menor aporte de grasa (descremado o parcialmente descremado).

Se aconseja el consumo de 3 porciones por día.

Una porción equivale a:

- 1 taza de leche líquida
- ó 1 vaso de yogur
- ó 1 rodaja de queso cremoso del tamaño de un mazo de cartas
- ó 1 cucharada tipo postre de queso crema

### Grupo 4

#### Carnes y huevos

Fuente principal de hierro, aportan proteínas de alto valor biológico (de buena calidad nutricional), Zinc y vitamina B 12. Incluye todas las carnes comestibles rojas o blancas. Se subraya la importancia de incorporar pescado y huevo en la alimentación y que las carnes sean magras.

Es saludable consumir 1 porción por día.

Una porción equivale al:

- Tamaño de la palma de la mano de cualquier tipo de carne (pollo, vaca, pescado, cerdo, otras)
- ó 1 huevo

### Grupo 5

#### Aceites, frutas secas y semillas

Fuente principal de vitamina E y antioxidantes. El aceite y las semillas tienen grasas de buena calidad que aportan ácidos grasos esenciales. Se busca privilegiar el consumo moderado y preferentemente crudo, en el caso del aceite y sin el agregado de sal en frutas secas y semillas. Evitar frituras, y si se elige ese tipo de cocción, que sea no más de una vez a la semana.

## TECNOLOGÍAS DE COCINA ECONÓMICAS Y SUSTENTABLES

Existen muchas técnicas tradicionales milenarias de cocción de alimentos, según los entornos y las necesidades de las poblaciones. Entre ellas, pueden mencionarse el curanto y la pachamanca, que son cocciones propias de pueblos americanos realizadas en la tierra, en pozos cubiertos de hojas. Actualmente se encuentran en total vigencia, y sus tecnologías de base pueden replicarse también en medios urbanos a través de algunas cocinas y hornos a leña que permiten un gran ahorro de energía. Se los conoce como ecológicos, son artesanales y relativamente fáciles de construir.



### OLLA BRUJA<sup>1</sup>

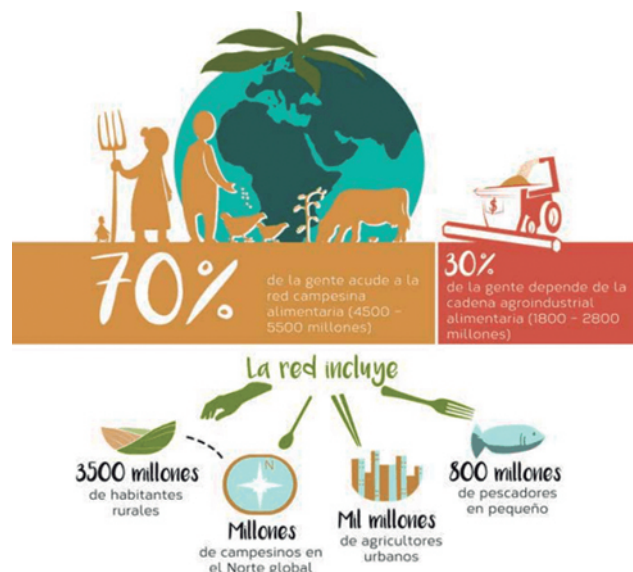
La olla o "cocina bruja" es una caja térmicamente aislada que permite ahorrar energía al cocinar. Es un método muy antiguo y consiste en aprovechar el calor latente del agua. Se llama bruja porque justamente pareciera que el alimento se cocina sin fuego. De esta forma la cocción de los alimentos continúa, sin necesidad de agregar energía (gas, leña, etc.). Primero hay que poner a cocinar la comida 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, a la dureza de los alimentos que se pusieron, cantidad de agua, etc., varía el tiempo en el que termina de cocinarse.

Cómo construir una olla bruja

1. Se tiene que tener una caja grande de madera, o el material que se tenga.
2. Se cortan trozos de telgopor o algún material aislante para forrar las paredes internas de la caja.

<sup>1</sup> <http://actividadesarteytecnologia.blogspot.com/2010/10/la-olla-bruja-ahorro-y-eficiencia.html>





Esta imagen muestra que la mayor parte de la población depende de la red campesina alimentaria.  
Fuente: [https://www.etcgroup.org/es/quien\\_alimentara](https://www.etcgroup.org/es/quien_alimentara)

Según la FAO (2019) se está destruyendo la biodiversidad por lo cual se agrava la inseguridad alimentaria. De unas 6.000 especies de plantas que se cultivan para comer, menos de 200 contribuyen a la producción alimentaria mundial, y 9 representan el 66% del total de la producción agrícola. Es decir, que si no preservamos la biodiversidad, nosotros/as también estamos en peligro. La situación está llevando a nuestra ya frágil seguridad alimentaria al borde del colapso.

Es muy importante hablar de las semillas porque son el origen de la alimentación y quien controla la semilla, controla también la alimentación. Cada especie tiene una determinada cantidad de genes, que es lo que hace a su diversidad genética, y a sus posibilidades para adaptarse a determinado medio. La industrialización de la agricultura condujo a la hibridación y selección de especies con criterios únicamente comerciales. Esto hizo que desaparecieran una gran cantidad de variedades, su valor ecológico y cultural.

Es saludable consumir 2 porciones por día.

1 porción equivale a:

- 1 cucharada sopera de aceite
- ó 1 puñado (puño cerrado) de frutas secas
- ó 1 cucharada sopera de semillas

## Grupo 6

### Alimentos de consumo opcional

Los productos alimenticios de este grupo no deberían formar parte de la alimentación diaria, ya que su consumo daña nuestra salud aumentando el riesgo de padecer sobrepeso, obesidad, diabetes, presión alta, entre otras enfermedades.

Tienen excesivas cantidades de nutrientes críticos como grasas, azúcares y/o sal, además de conservantes, aditivos, colorantes. Su alta disponibilidad y publicidad en el entorno, alientan al sobreconsumo. Ejemplos de estos son: galletitas dulces, saladas, amasados de pastelería (tortas fritas, churros, medialunas, bizcochos de grasa, facturas, otros), golosinas, bebidas azucaradas como gaseosas, aguas saborizadas, jugos industrializados y jugos en polvo (para diluir), productos de copetín (maní salado, palitos salados, papas, mandioca y/o batatas fritas, chizitos, otros), embutidos y chacinados (salchichas, chorizo, morcilla, otros), fiambres, achuras, carnes procesadas (preformados de carne o pollo, hamburguesas, bastones de pescados, otros), helados, manteca, margarina, dulce de leche, mermeladas, aderezos tales como mayonesa, ketchup, mostaza, salsa golf, salsa de soja, otros.

## ¿QUÉ SON LOS PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS?

Desde hace algunos años en el campo de la nutrición se habla mucho de los alimentos sometidos a transformaciones industriales que contienen gran cantidad de nutrientes. Son elaborados principalmente con ingredientes industriales, que normalmente contienen poco o ningún alimento entero. Los productos ultraprocesados se formulan en su mayor parte a partir de ingredientes industriales, y contienen poco o ningún alimento natural.

El objetivo del ultraprocesamiento es elaborar productos durables, altamente apetecibles, y lucrativos. La mayoría están diseñados para ser consumidos como "snacks" y bebidas, por sí solos o en combinaciones con otros productos ultraprocesados.

La mayoría de los ingredientes de los productos ultraprocesados son aditivos, que incluyen entre otros, conservantes, estabilizantes, emulsionantes, disolventes, aglutinantes, aumentadores de volumen, edulcorantes, resaltadores sensoriales, sabores y colores. El aumentador de volumen puede ser aire o agua. Se puede añadir micronutrientes sintéticos para "fortificar" los productos.

Actualmente, la mayoría de los productos ultraprocesados son resultado de una tecnología sofisticada. Ejemplos: sopas enlatadas o deshidratadas, sopas y fideos empaquetados "instantáneos", margarinas, cereales de desayuno, mezclas para pastel, papas fritas, bebidas gaseosas, jugos, galletas, caramelos, mermeladas, salsas, helados, chocolates, fórmulas infantiles, leches para niños pequeños y productos para bebés, barras de "energía", muchos tipos de panes, tortas, postres, pasteles, productos "listos para calentar", y muchos otros tipos de productos de bebidas y "snacks".

Algunos simulan platos caseros, pero se diferencian debido a la naturaleza de la mayoría de sus ingredientes, y a las combinaciones de conservantes y otros aditivos utilizados en su elaboración. Aunque gran parte de la población sepa que es importante reducir su consumo, al estar disponibles prácticamente en todos lados, contar con tanta publicidad y en muchos casos ser más baratos que los alimentos frescos y naturales, se hace difícil no elegirlos.

BEBIDAS		
NATURAL	PROCESADO	ULTRAPROCESADO
 <p><b>Ingredientes:</b> Agua</p>	 <p><b>Ingredientes:</b> Jugo exprimido de naranja Azúcar</p>	<div>  <p><b>Ingredientes:</b> Agua Azúcar Jugo naranja (10 %) Anhídrido carbónico Sulfato de magnesio Lactato de calcio Vitaminas Regulador de acidez: Citrato de sodio Ácido cítrico Sabor naranja Sorbato de potasio Eulcorante</p> </div> <div>  <p><b>Ingredientes:</b> Agua carbonatada Azúcar Colorante Extractos vegetales Acidulantes Benzoato de sodio</p> </div> <div>  <p><b>Ingredientes:</b> Agua carbonatada Azúcar Jugo de limón Cloruro de sodio Sabor natural de naranja Benzoato de sodio Sorbato de potasio Regulador de la acidez Colorante</p> </div> <div>  <p><b>Ingredientes:</b> Agua Jarabe de maíz de alta fructosa Azúcar Cloruro de sodio Ácido cítrico Aroma a frambuesa Fosfato monopotásico Citrato de sodio Azul brillante</p> </div>

\* Las imágenes son representativas del tipo de producto. Sin embargo, se reconoce que los ingredientes pueden variar de un producto a otro.

Estos son ejemplos de la diferencia entre productos naturales, procesados y ultraprocesados

## EL DERECHO HUMANO A LA ALIMENTACIÓN

La alimentación es un Derecho Humano reconocido internacionalmente desde 1948 en la Declaración Universal de los Derechos Humanos. Con el correr de los años, el Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales redefinió el concepto de derecho a la alimentación con el fin de que no se centrara sólo en garantizar la “ausencia de hambre”, sino que pusiera su enfoque en el derecho de todas las personas a una “alimentación adecuada”, haciendo referencia a la importancia de que exista disponibilidad de alimentos en calidad y cantidad suficiente para satisfacer los requerimientos nutricionales de los individuos, sin sustancias nocivas y culturalmente aceptables. Para esto, la accesibilidad a los alimentos de estas características debe ser sostenible y no debe poner en riesgo otros derechos humanos.

relacionadas con la alimentación tiene que ver con enseñar a los niños y niñas por igual, todo lo relacionado a las tareas de cuidado y hacerse desde pequeños/as corresponsables de las mismas. ¿Qué otras cosas podemos hacer? ¡Sigamos pensando!



Esta imagen resulta ilustrativa de los roles de género desde una perspectiva patriarcal.

## ¿QUIÉNES NOS ALIMENTAN?

El 70% del mundo obtiene comida de la red campesina alimentaria que trabaja con solamente el 25% de los recursos productivos, como lo son la tierra, el agua, las semillas. Es decir que los campesinos y campesinas son los principales -y en ciertos casos los únicos- proveedores de alimentos para gran parte de la población del mundo. Mientras que la cadena alimentaria agroindustrial utiliza más del 75% de los recursos agropecuarios del mundo, es de las fuentes principales de emisiones de gases de efecto invernadero, y provee de comida a menos del 30% de la población mundial. La cuestión de fondo es que cerca de 4000 millones de personas padecen malnutrición porque la cadena agroindustrial es demasiado complicada, costosa y simplemente incapaz de alimentar al mundo.



Esta imagen ilustra las diferencias claves entre la red campesina de producción de alimentos y la cadena agroindustrial.

Fuente: [https://www.etcgroup.org/es/quien\\_alimentara](https://www.etcgroup.org/es/quien_alimentara)

tareas que también son de cuidados y a la vez tienen una función reproductiva de la vida. Por ejemplo, el proceso de embarazo, el parto y la lactancia.

Veamos a continuación algunas definiciones claves para introducirnos en la temática:

<b>Sexo</b>	El sexo de la persona hace referencia a las características anatómicas, genéticas, hormonales y fisiológicas. Es decir, por las diferencias genitales y sexuales corporales.
<b>Género</b>	Se refiere los roles y relaciones construidas socialmente entre hombres, mujeres y disidencias y entre personas del mismo o diferente sexo. No se nace con ellas, son atributos culturales.
<b>Roles de género</b>	Es el conjunto de papeles y expectativas respecto a los modos de actuar, sentir y expresar según el sexo asignado. Por ejemplo, el rol masculino se relaciona con el trabajo, la política, las decisiones, mandar. El rol femenino con las tareas domésticas, reproducción, crianza y cuidados. Mujeres en el ámbito privado y los hombres en el ámbito público.
<b>Identidad genérica</b>	Es la forma en que las personas nos pensamos y nos identificamos en relación a otras personas. La identidad de género tiene que ver con los sentimientos, percepciones, afectos y conductas de sentirse y asumirse hombre, mujer y/o cualquier otra forma de expresión de la diversidad sexual. Las percepciones de género varían enormemente no sólo entre culturas sino dentro de una misma y evolucionan a lo largo del tiempo. Sin embargo, en todas las culturas, el género determina el poder y los recursos de hombres, mujeres y disidencias.

Fuente: Cuadro desarrollado a partir de la información del "Manual y caja de herramientas de perspectiva de género para talleres comunitarios. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura". Ciudad de México, 2018.  
<http://www.fao.org/3/i9926es/i9926ES.pdf>

Todo esto tiene mucho que ver con el patriarcado. ¿Qué es el patriarcado? Es un sistema cultural, económico y político que se ha producido en casi todas las sociedades a través de varios miles de años de historia. Se estructura en relaciones sociales de poder basadas en las diferencias sexuales que repercuten en la desigualdad social, la explotación y sumisión de un grupo/género sobre el otro y que luego reproducimos a nivel individual.

Han habido muchas conquistas a través de las luchas por la igualdad y equidad de derechos pero continúan habiendo desigualdades (legales, laborales, culturales, políticas, económicas, etc.), que generan subordinación y explotación entre los géneros. Todavía es necesario seguir luchando para conseguir la igualdad porque todos y todas somos sujetos de derecho.

Es de resaltar que la propuesta de la soberanía alimentaria se nutre de enfoques feministas, reconociendo el rol de las mujeres como productoras de alimentos, la realización de tareas de cuidado y en muchos casos, las condiciones de explotación y pobreza, lo cual fue históricamente invisibilizado. ¿Qué podemos hacer? Muchas cosas, pero algunas muy

## ¿QUÉ ENTENDEMOS POR ALIMENTACIÓN SEGURA?

Según la FAO, existe seguridad alimentaria cuando toda la población, y en todo momento, tiene el acceso físico, social y económico por parte de toda la población a alimentos seguros y nutritivos que satisfagan las necesidades dietéticas y preferencias alimentarias, para una vida activa y saludable. Es decir que la seguridad alimentaria implica que exista disponibilidad, acceso y una adecuada utilización biológica de los alimentos. Depende de tres pilares principales:

- Disponibilidad de alimentos: significa que tiene que haber suficientes alimentos y que tienen que estar físicamente presentes para toda la población. Esos alimentos están en los mercados, almacenes, se cultivan en quintas, o llegan como resultado de ayuda alimentaria.
- Acceso a los alimentos: significa que las personas pueden obtener los alimentos disponibles. Los hogares pueden acceder a los alimentos de muchas maneras: mediante producción, compra, trueque, obsequios, programas de asistencia social o ayuda alimentaria. Se asegura el acceso a los alimentos cuando los hogares tienen suficientes recursos, como tierra, dinero o conexiones sociales, para obtener alimentos nutritivos en cantidad suficiente.
- Utilización de los alimentos: Se refiere a la forma en que el cuerpo de las personas usa los alimentos que consume. Hacer el mejor uso posible de los alimentos depende del almacenamiento y procesamiento apropiado de los mismos, y de un buen estado general de nutrición y de salud, disponibilidad de agua potable y servicios adecuados de atención de salud y saneamiento.

## ¿QUÉ ENTENDEMOS POR ALIMENTACIÓN SOBERANA?

Al término seguridad alimentaria le agregamos, soberano ¿Por qué? Porque la seguridad alimentaria no distingue de dónde provienen los alimentos o las condiciones en las que se producen y distribuyen.

El concepto de SOBERANÍA ALIMENTARIA surge en la contra cumbre sobre la alimentación (realizada en Roma, 1996). Es: "El derecho de los pueblos, comunidades y países a definir sus propias políticas agrícolas, laborales, pesqueras, alimentarias y de tierra; de forma que sean ecológica, social, económica, y culturalmente apropiadas a sus circunstancias únicas".

Esto incluye el verdadero derecho a la alimentación y a la producción de alimentos. Lo que significa que "todos los pueblos tienen el derecho a una alimentación inocua, nutritiva y culturalmente apropiada. También a los recursos para la producción de alimentos y a la capacidad para mantenerse a sí mismos y a sus sociedades."

### La soberanía alimentaria descansa sobre seis pilares:

#### 1. Se centra en alimentos para los pueblos:

- a) Pone la necesidad de alimentación de las personas en el centro de las políticas.
- b) Insiste en que 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 todos los proveedores de alimentos.

**3. Localiza los 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) Los lugares de control están en manos de proveedores locales de alimentos.
- b) Reconoce la necesidad de habitar y compartir territorios.
- c) Rechaza la privatización de los recursos naturales.

**5. Promueve el conocimiento y las habilidades:**

- a) Se basa en los 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.

A lo largo del tiempo el concepto de Soberanía Alimentaria es un concepto que crece y por ello también va implicar:

- 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.

La soberanía alimentaria nos invita a pensar en la diversidad y transformación, porque es un proceso en continuo movimiento ya que está vivo e integrado por personas, organizaciones campesinas, cooperativas, pequeños productores, por quienes cultivan el suelo, por quienes pescan artesanalmente, pueblos originarios y población migrante que habita los territorios y no por la industria alimentaria.

**DIFERENCIAS ENTRE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y SOBERANÍA ALIMENTARIA**

	<b>SOBERANÍA ALIMENTARIA</b>	<b>SEGURIDAD ALIMENTARIA</b>
<b>PAPEL DEL ESTADO</b>	Garantizar el derecho de los pueblos a la alimentación.	Control y supervisión de la producción agroalimentaria en el marco de relaciones de mercado.
<b>CONCEPCIÓN TECNOLÓGICA</b>	Sustentable, social y ambientalmente.	Maximizar los niveles de producción.
<b>ENUNCIADORES</b>	Organizaciones campesinas y ambientalistas	Agencias multilaterales y organismos supraestatales.
<b>AGENTES PROMOTORES</b>	Agricultores y consumidores.	Capital agroalimentario.

Fuente: Domínguez, Lapeña y Sabatino (2002).

[https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/55264/CONICET\\_Digital\\_Nro.756ac4d8-cfb-4ffc-86d1-7b69871f0849\\_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/55264/CONICET_Digital_Nro.756ac4d8-cfb-4ffc-86d1-7b69871f0849_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

**“La lactancia materna exclusiva hasta los seis meses es el primer paso para una Alimentación Sana, Segura y Soberana”**

**¿PORQUE TAMBIÉN HABLAR DE ALIMENTACIÓN Y GÉNERO?**

Las mujeres históricamente son las responsables de la alimentación cotidiana, sobre todo en las tareas de abastecimiento, preparación de las comidas, y también, la compra, el almacenaje, la conservación, el servicio, la limpieza de utensilios utilizados sin dejar afuera el control de calidad y la organización tanto del tiempo de preparación como la planificación de las comidas. Estos trabajos, habitualmente no son remunerados, al igual que la mayoría de los trabajos de cuidados.

Todas las personas, en distinto grado y dependiendo de las distintas etapas de la vida, necesitamos que nos apoyen y cuiden. Tareas como la crianza de niños/as, la higiene de ancianos, la asistencia a los enfermos, la limpieza, la cocina y la huerta para autoconsumo. Generalmente son realizadas por mujeres, provocando muchas veces una doble o triple jornada laboral, y en otras ocasiones impiden la incorporación a un trabajo remunerado. Hay