



Boletín Camino al desarrollo

**BOLETÍN 146, ALIMENTACIÓN SANA PARA UNA VERDADERA SEGURIDAD ALIMENTARIA ,
JUNIO 2023.**

FUNDACIÓN PARA EL DESARROLLO SOCIOECONÓMICO Y RESTAURACIÓN AMBIENTAL.

Miembro de:

Índice

N°	Titulo	Pág.
1	Editorial, alimentación sana para una verdadera seguridad alimentaria	2-5
2	La alimentación saludable y nutritiva respaldando la seguridad alimentaria	6-7
3	Alimentación saludable con productos de huertos familiares agroecológicos	7-8
4	Alimentación sana para una verdadera seguridad alimentaria	8-9
5	Elija vivir con salud, consumiendo alimentos nutritivos	9-10
6	Familias que aprenden a consumir, alimentos agroecológicos, avanzan en seguridad alimentaria	11-12
7	Producción y alimentación sana para una verdadera seguridad alimentaria	12
8	Estrategias hacia una seguridad alimentaria que garantiza la permanencia	13-14
9	Alimentación sana para una verdadera seguridad alimentaria	14-15
10	Alimentación sana para una verdadera seguridad alimentaria	15-16
11	Alimentación sana a través de la agroecología para una verdadera seguridad alimentaria	16-17
12	Alimentación sana para una verdadera seguridad alimentaria	17-18
13	¿Es lo mismo alimentarse que nutriste?, ambos van de la mano para lograr para una verdadera seguridad alimentaria	18-19
14	Comer es una necesidad, hacerlo de forma inteligente es un arte, “Eres lo que comes”	20-21
15	Alimentación nutritiva, una parte esencial para la seguridad alimentaria en la primera infancia.	21-22
16	El Despertar, Huerto Orgánico, vivero y café, un espacio de producción que promueve los alimentos sanos para una seguridad alimentaria en Ataco	22-23
17	Producir es importante, pero la preparación de alimentos es un punto clave para el consumo	23-24
18	Pupusas hechas con plantas ancestrales; una de las alternativas para una alimentación saludable en el municipio el paraíso	24
19	Alimentación Sana y Seguridad Alimentaria	25-26
20	Alimentación sana para una verdadera seguridad alimentaria	26-27



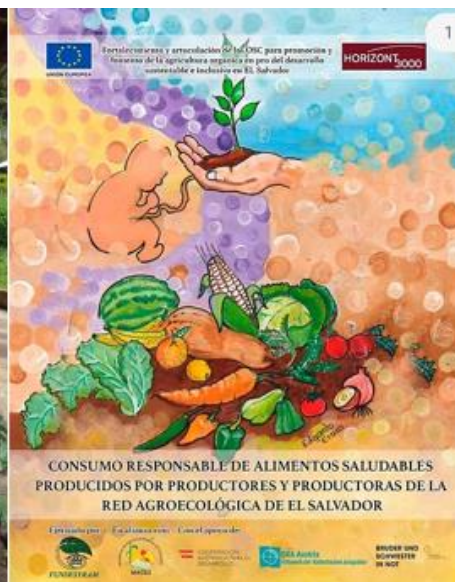
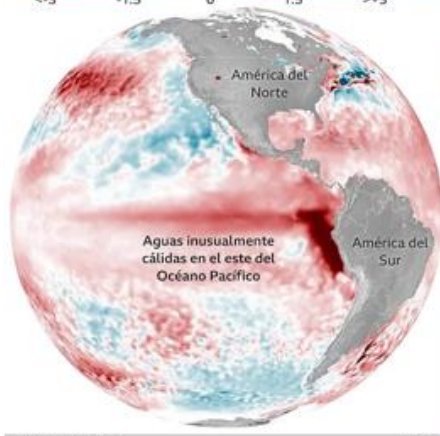


1. EDITORIAL, ALIMENTACIÓN SANA PARA UNA VERDADERA SEGURIDAD ALIMENTARIA

Las condiciones de El Niño están presentes

Temperatura media de la superficie del mar en mayo de 2023 (en grados C), en comparación con mayo de 1991-2020

Más frío <-3 -1.5 0 1.5 >+3 Más caliente



Roberto Rodríguez Sandoval, Director FUNDESAM

BBC NEWS MUNDO, en su artículo, Los altos costos económicos que el fenómeno de El Niño en 2023 y 2024 les traerá a EE.UU. y el mundo, <https://www.bbc.com/mundo/vert-fut-65741034> plantea, que “En los próximos meses, un enorme cuerpo de agua cálida se va a acercar lentamente por el océano Pacífico hacia Sudamérica. Y mientras lo hace, va a desencadenar un fenómeno climático que va a traer cambios dramáticos en los patrones del clima alrededor del mundo.

Los científicos señalan que hay un 90% de posibilidades de que el fenómeno de El Niño se extienda hasta final de año y los primeros meses de 2024. Y además afirman que será uno muy fuerte.”

En El Salvador, Consuelo Villacorta, en Comunica, destaca “El Ministerio de Medio Ambiente y Recursos Naturales (MARN) advierte sobre el futuro de la producción de granos básicos en el oriente del país, debido a una drástica reducción de las lluvias que podría poner en riesgo la cosecha postrera. Esta situación se atribuye al fenómeno meteorológico «El Niño», que históricamente ha provocado problemas en la producción agropecuaria en el territorio salvadoreño.

El MARN resalta que el sector agrícola y agropecuario es uno de los más afectados por los impactos del cambio climático. En particular, el estrés hídrico generado por la escasez de agua tiene consecuencias significativas en la producción de cultivos, lo que puede comprometer el suministro de alimentos para el ganado. Ante esta situación, los esfuerzos se centran en garantizar la seguridad alimentaria de las familias, lo que puede implicar una redistribución de recursos y prioridades en el sector agrícola.”

<https://comunica.edu.sv/2023/05/15/fenomeno-el-nino-impactara-al-agro-en-2023/#:~:text=La%20llegada%20del%20fen%C3%B3meno%20meteorol%C3%B3gico,salud%20animal%20se%20ver%C3%A1%20afectados.>

FUNDESAM plantea desde hace muchos años que se debe hacer un esfuerzo sistemático e integrado por impulsar la agroecología, como una forma de enfrentar las causas que favorecen el cambio climático; en este esfuerzo no debe quedar nadie por fuera, llámense instituciones públicas o privadas, las organizaciones locales o OSC, universidades o centros de investigación, cooperantes

nacionales o internaciones, dado que todos y todas estamos en un espacio común las generaciones pasadas, presentes y futuras, pues si le va mal o bien a un sector nos va mal o bien a todos.

Por eso, FUNDESYRAM impulsa la agroecología, como un enfoque de desarrollo territorial y restauración de paisajes fundamentado en los sistemas de producción sostenibles y agricultura orgánica para lograr una alimentación saludable libre de agrotóxicos, esto, para superar las pobreza y lograr territorios resilientes al cambio climático, con seguridad alimentaria y económica en forma sustentable para las generaciones presentes y futuras.

En cuanto a la alimentación saludable en una publicación realizada en el 2019, por medio de Essly Aneth Mejía, en el documento “Consumo Responsable de Alimentos Saludables producidos por productores y productoras de la Red Agroecológica de El Salvador.” (www.fundesyram.info), da luces para una alimentación sana desde la perspectiva de una especialista en nutrición y seguridad alimentaria.

El consumo de alimentos es el proceso consciente mediante el cual se selecciona un alimento, en este proceso son determinantes la cultura, tradiciones, preferencias, actitudes y conocimientos; estos últimos deben ser fortalecidos para que las personas hagan una decisión correcta que favorezca a su nutrición y salud, que les permita tener una mejor calidad de vida. Para esto se debe tener un enfoque holístico del consumo responsable de alimentos. El enfoque holístico del consumo responsable de alimentos involucra tres dimensiones:

- **Responsabilidad individual.**

Implica que las elecciones en la alimentación que se realizan constantemente las personas generan estados de salud en el ser humano, que pueden ser positivos o negativos. Para una adecuada nutrición es necesario una dieta basada principalmente en productos de origen vegetal, como: granos básicos, vegetales y frutas; un consumo moderado de productos de origen animal como: lácteos, carne de res, aves y huevos, y un limitado o nulo consumo de productos ultra procesados o comida rápida.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), los productos ultra procesados promueven el aumento de peso y la obesidad. Este resultado concuerda con múltiples estudios que revelan que el nivel del consumo de productos ultra procesados se correlaciona estrechamente con la calidad general de la alimentación y con el riesgo de padecer obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles conexas.

La OMS define a los snacks y la comida rápida, casi todos ultra procesados, así como las bebidas gaseosas, todas ultra procesadas, como obeso génicos, es decir productos que directamente generan obesidad. (OMS, 2015).

Cuando la alimentación tiene deficiencias o excesos pueden surgir enfermedades por déficit como anemia y desnutrición o por exceso como colesterol, triglicéridos, obesidad, diabetes, hipertensión, entre otras, que se vinculan con la disponibilidad y elecciones de alimentos que se realizan, basadas en su origen y procesamiento.

Los cambios en la alimentación actual generan parte de la contaminación ambiental, pero además son estos mismos alimentos los que provocan una gran cantidad de enfermedades no transmisibles; por lo que es importante analizar como las dietas de alimentación contribuyen negativamente al cambio climático, ocasionan las epidemias actuales de obesidad, diabetes, hipertensión y otras enfermedades metabólicas.

Huella ambiental de alimentos y las recomendaciones nutricionales

Huella Ambiental	Alimento	Recomendación nutricional
Alimentos con una alta huella ecológica	Alimentos procesados Embutidos Bebidas gasificadas Carne de res Comida rápida	Alimentos que deben consumirse con moderación para evitar obesidad y otras enfermedades
Alimentos con moderada huella ambiental	Lácteos Pollo Cerdo Huevo	Alimentos que pueden consumir diariamente en moderadas cantidades
Alimentos con baja huella ambiental	Pescado, Frutas Vegetales Granos básicos como maíz, frijol, arroz, trigo entre otros.	Alimentos que deben de estar presentes en la dieta en suficientes cantidades

Las elecciones en el consumo y cantidad de alimentos son personales, es por lo que, es necesario estar consiente e informado de las decisiones que se toman, relacionadas con los impactos en la salud, ambiente, económico y social; en ese sentido, la promoción y fomento de la agroecología como un enfoque holístico, es importante por los aportes que da a la buena salud y la sostenibilidad ambiental, es una de las alternativas más confiables que la población debe promover y acompañar a productores y productoras para lograr cambios sustanciales en la calidad de vida de las familias, comunidad y en general del país.

Una de las elecciones de impacto directo es el consumo responsable de alimentos, en donde los consumidores participan motivando y propiciando la compra a productores locales, que se benefician con principalmente con la mejora en los ingresos familiares y se asegura la continuidad en la producción agroecológica.

- **Responsabilidad ambiental.**

Esta dimensión se analiza la importancia que tiene para las personas el estar consciente de las características de los alimentos se ingieren, pero además como se ingieren estos alimentos, es decir existen alimentos con una huella ambiental mayor que la de otros, como por ejemplo, los productos cárnicos y procesados, o lácteos que generan una gran emisión de bióxido de carbono y daño a las fuente de agua, deben de ingerirse con moderación y los productos ultra procesados que deberán de ingerirse muy ocasionalmente.

Conocer y estar conscientes de como llegan los alimentos y como los ingerimos es importante, principalmente la valoración que debe hacerse sobre el tipo de utensilios que son utilizados durante la preparación y empaque de los alimentos, ya que por ejemplo, el exceso de productos descartables genera una gran cantidad de desperdicios plásticos, que podrían ser reducidos a través del reciclaje o reutilización, además constantemente se descartan desperdicios orgánicos que podrían utilizarse en la elaboración de compostaje en el origen, que servirían de abono para la aplicación en cultivos diversos.

Por otra parte, los cultivos orientados a la industria de alimentos ultra procesados o a la gran industria de alimentos de origen animal como los cultivos de soya, maíz, aceite de palma y la caña de azúcar destinados al consumo animal o como insumos para la fabricación de alimentos generan en algunas ocasiones procesos de deforestación y pérdida de la biodiversidad. Mientras más se demanden estos productos mayores serán los impactos a los ecosistemas naturales.

- **Responsabilidad social.**

Asegurar que la población este consciente de la forma como se producen los productos agroecológicos, y de los beneficios que estos tienen para salud de las personas que los consumen, dará como consecuencia un aumento en la demanda que impactara positivamente en los ingresos de productores y productoras agroecológicos y participantes en las cadenas de comercialización.

Dentro de este enfoque también es importante la promoción de la cultura alimentaria ancestral, promoviendo la dieta tradicional, que a nivel regional y nacional se le da preponderancia al consumo de vegetales, frutas, granos básicos y un consumo moderado de alimentos de origen animal, además las dietas tradicionales conforman un patrimonio que debe de ser resguardado y promovido, rescatando variedades de semillas nativas no solo desde el punto de vista productivo sino que desde el consumo a través de preparaciones que promuevan el consumo de semillas nativas.

Por esto, y otras razones se debe luchar por la producción y consumo de alimentos sanos, recuerde que hay venenos que se consumen sin mayor cuestionamiento, como cuando los cultivos alimenticios se producen utilizando agrotóxicos, estos se acumulan en nuestro cuerpo y causan muchas enfermedades además de afectar el medio ambiente.

“Lograr que las familias salvadoreñas del campo y la ciudad vivan dignamente con alimentos sanos con seguridad alimentaria / nutricional y económica, y participen organizadamente al desarrollo de sus territorios y restauración de los ecosistemas es la lucha permanente de FUNDESYRAM”



2. LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y NUTRITIVA RESPALDANDO LA SEGURIDAD ALIMENTARIA



Nelson R. Flores. FUNDESYRAM, Micro región Tacuba

La alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes necesarios para cubrir las necesidades en las diferentes etapas de desarrollo de las personas (infancia, adolescencia, juventud, edad adulta y vejez). En El Salvador los problemas de malnutrición se dan tanto por deficiencia como por exceso. Entre las deficiencias se encuentra la desnutrición que es concebida como un estado patológico con distintos niveles de gravedad, causado por la falta de alimentos nutritivos ingeridos por el organismo. En cambio, por el exceso de nutrientes se llega a padecer enfermedades crónicas no transmisibles como sobre peso y obesidad, caries, diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares y cáncer de colon. Esta situación se debe principalmente a prácticas inadecuadas de alimentación de las personas en los diferentes ciclos de vida, comenzando con la incompleta o nula práctica de lactancia materna, introducción temprana e inadecuada de alimentos en niños y niñas menores de 6 meses y alimentación complementaria inadecuada en cantidad, frecuencia, variedad y consistencia en niños y niñas mayores de 6 meses. La nutrición adecuada durante la infancia y niñez temprana es fundamental para el desarrollo del potencial humano completo; el periodo entre el nacimiento y los dos años de edad es una ventana de tiempo crítico para la promoción del crecimiento, la salud y desarrollo óptimo del individuo (MINSAL, 2009).

La seguridad alimentaria se sustenta en la disponibilidad suficiente y estable de alimentos, su acceso oportuno y su aprovechamiento biológico de manera invariable a través del tiempo. Bajo este principio muchos de los agricultores, en las zonas de intervención de FUNDESYRAM, se dedican a la producción agroecológica de granos, hortalizas, frutas, carnes (proveniente de pescado, cerdo, ovinos, caprinos y aves con sus derivados) con el fin de contar con alimentos nutritivos y variados que mejoren la dieta familiar y como un medio de generación de ingresos a través de la venta de los excedentes de dicha producción.

Para alcanzar una seguridad alimentaria sostenible, se requiere dedicar tiempo y esfuerzo para producir y consumir alimentos adecuados en cantidad y calidad que cubran las necesidades básicas de todos los miembros de la familia. Tiene que ser completa, debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo, carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua. Tiene que ser suficiente, la cantidad de alimentos ha de ser la adecuada para mantener los rangos de normalidad de peso y talla en los niños, para lograr un crecimiento y desarrollo proporcional. Tiene que ser adaptada a la edad, al sexo, a la talla, a la actividad física que se realiza, al trabajo que desarrolla la

persona y a su estado de salud. Tiene que ser variada, debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos alimenticios (lácteos, frutas, verduras y hortalizas, cereales, legumbres, carnes y aves, pescados, etc.), no solo porque con ello será más atractiva para su consumo, sino porque, a mayor variedad, habrá también mayor garantía de aportar todos los nutrientes necesarios.



3. ALIMENTACIÓN SALUDABLE CON PRODUCTOS DE HUERTOS FAMILIARES AGROECOLÓGICOS



Juan Antonio Ruiz, FUNDESYRAM

En la Guía Alimentaria del Ministerio de Salud de El Salvador, publicada en el 2012, se definió que la educación alimentaria nutricional contribuye a la formación de buenos hábitos alimentarios en la población salvadoreña; de igual manera; así también, se confirmó que en El Salvador, era cada vez más alarmante la cantidad de niños y adultos que padecían de sobrepeso y obesidad, así como el porcentaje de personas que padecen enfermedades originadas por deficiencias de nutrientes como desnutrición, anemia, osteoporosis entre otras.

Desde el 2012 el Ministerio de Salud, hace énfasis que a los niños se les debe enseñar y motivar a comer verduras y frutas siguiendo los ejemplos de los padres; con énfasis en la combinación de hojas (espinacas, moras, chipilín, acelgas y lechugas), raíces (zanahoria, remolacha y rábano), flores (coliflor, brócoli y loroco), frutos (tomate, chile verde, ayote y güisquil), tallos y bulbos (apio, espárragos, ajo, cebolla y puerros). Estos productos que definió el Ministerio de Salud en la guía alimentaria, los ha venido promoviendo FUNDESYRAM desde hace más de 20 años, en familias de comunidades rurales y periurbanas, a las cuales se les ha capacitado y fomentado el establecimiento de huertos familiares, escolares y comunitarios, manejados con prácticas agroecológicas, permitiéndoles a las familias mejorar su dieta de alimentación, principalmente para niños y niñas.

A través de la Red Agroecológica de El Salvador (RAES), se han venido desarrollando un conjunto de actividades relacionadas con el consumo de alimentación saludable, lo cual se realiza en talleres de capacitación orientados a la preparación de alimentos con los productos que se obtienen en los huertos familiares y comunitarios; además, en las ferias de productos agroecológicos, se informa y sensibiliza a los consumidores sobre la importancia que tienen los productos orgánicos, así como también sobre la alimentación saludable. Otros de los esfuerzos de FUNDESYRAM, que contribuyen a una cultura de alimentación saludable es la investigación y recopilación de las recetas de cocina que se van transmitiendo de generación en generación, las cuales han sido publicadas en el documento Recuperación de Saberes y Sabores Salvadoreños, que se encuentra en la Biblioteca Virtual de Agroecología de FUNDESYRAM (<https://fundesyram.info/documentos/>).

El trabajo que han venido realizando las familias en el establecimiento y manejo de huertos con prácticas agroecológicas en El Salvador, ha permitido que las familias mejoren su dieta de alimentación saludable, así como también los aportes a la economía familiar, al reducir la dependencia de las compras en el mercado y realizar la venta de los excedentes después de haber logrado el autoconsumo. Continuar promoviendo los huertos familiares y comunitarios es una estrategia que permite asegurar el consumo de alimentos saludables, libres de agrotóxicos.



4. ALIMENTACIÓN SANA PARA UNA VERDADERA SEGURIDAD ALIMENTARIA



Antonio Rauda, FUNDESYRAM Puxtla

Para avanzar en la producción agroecológica/orgánica, es importante conocer la percepción, conocimientos y actitudes que tienen las personas de los alimentos producidos agroecológicamente, ya que esto proporciona información del cambio de actitudes y consumo importante para determinar el éxito de las acciones de promoción, pero también para determinar parámetros en futuros programas y estrategias de comunicación y gestión del conocimiento.

Los consumidores informados, son quienes deben de promover e incrementar la producción agroecológica a través de su demanda, no obstante, es importante que el consumidor sea una persona consciente y conocedor de los beneficios hacia el medioambiente, comunidad y salud de consumir alimentos provenientes de huertos y fincas agroecológicas.

Los consumidores informados, son quienes deben de promover e incrementar la producción agroecológica a través de su demanda, no obstante, es importante que el consumidor sea una persona consciente y conocedora de los beneficios hacia el medioambiente, comunidad y salud de consumir alimentos provenientes de huertos y fincas agroecológicas

En los últimos años, el cambio climático ha venido afectando en la producción de alimentos, provocando variabilidad en los periodos de lluvia, ya sea por las sequías o el exceso de lluvia, ambos con afectación en la producción de alimentos, además la demanda de alimentos ha venido incrementando considerablemente, producto del aumento de las necesidades de la población como consecuencia de la expansión demográfica y cambio en los patrones de alimentación; y la adopción de sistemas de producción tradicional fundamentado en el uso de agrotóxicos y prácticas de cultivo que han incidido en el deterioro ambiental y en la disponibilidad de los alimentos no saludables

En la búsqueda de reducir el impacto medioambiental de la producción de alimentos, se llevó a cabo el Proyecto “Energía Solar y Alimentos Agroecológicos”, en Acajutla-Sonsonate, específicamente en los caseríos: Parcelación el Coyol y comunidad Santa Rosa, con productores y productoras, los cuales

participaron en una escuela agroecológica, en donde se les capacito en áreas como organización social, extensionismo comunitario, elaboración de insumos orgánicos entre muchos temas más sobre una agricultura sana, con el compromiso de que cada participante estableciera un huerto agroecológico personal lo cual sería de mucho beneficio para implementar lo aprendido en la escuela agroecológica, además de obtener producciones sanas y libres de agrotóxicos, contribuyendo de esta manera a tener una alimentación sana, conservando la biodiversidad y conservando el medio ambiente.



5. ELIJA VIVIR CON SALUD, CONSUMIENDO ALIMENTOS NUTRITIVOS



Blanca M. Alvarenga. FUNDESYRAM Chalatenango

La enfermedad jamás aparece sin una causa. La mayoría de las enfermedades responden a la ley de la causa y el efecto; en gran medida, son el resultado de no respetar las leyes de la salud. Las decisiones que tomamos cada día pueden llevarnos a tener mejor salud y una vida más larga o, por el contrario, a tener mala salud y a sufrir una muerte prematura.

En los países más ricos del mundo abundan las enfermedades “propias de la civilización” que son la causa de la mayor parte de muertes y de la gran parte de la incapacidad física y de las enfermedades crónicas que padecemos. La organización mundial de la salud (OMS) informo en 2012 que el cáncer , la diabetes y las enfermedades respiratorias y cardiovasculares , causan en conjunto el 80% de todas las enfermedades no trasmisibles, se sabe con certeza que dichas enfermedades son gran parte consecuencia “estilo de vida civilizado”, que se caracteriza por

- Una alimentación excesiva
- Con una elevada proporción de grasas refinadas, azúcares y productos de origen animal.
- Falta de ejercicio
- Mala alimentación.
- Consumo de sustancias nocivas socialmente aceptables, como el alcohol y el tabaco
- Elevados niveles de estrés

Elija la salud

Las leyes de la salud son tan sencillas, que solo requiere practicarlas y fuerza de voluntad y determinación, especialmente ante las presiones sociales y comerciales que existen para adaptarse a costumbre poco saludables. Respetar el día a día las leyes de la salud es la vía hacia una vida mejor; mientras que desconocerlas o pasarlas en alto, tarde o temprano, nos causaran problemas. Y cuales son estas leyes:

1. Las leyes de la actividad y el descanso. Nuestro cuerpo está diseñado para la acción, pero lamentablemente la mayoría de personas tienen ocupaciones sedentarias, que dejan poco tiempo para hacer ejercicios, el ejercicio enérgico incide directamente en la esperanza de vida y en la prevención de ataques cardiacos entre otros.
2. Las leyes de la alimentación. La ingesta adecuada de alimentos sencillos y saludables, preparados de manera simple y natural, así como beber cantidades suficientes de agua pura. El tipo y la cantidad de alimentos que ingerimos deben ser apropiados para la edad y la ocupación, y estar en armonía con el clima que vivimos. nuestros alimentos además de ser nutritivos, también deben ser apetitosos y agradables.
3. La ley de la abstinencia de todo lo malo. Esta ley incluye las sustancias nocivas que se consideran socialmente aceptables, como el alcohol, el tabaco y la cafeína. De igual manera, implica evitar los venenos entre ellos los herbicidas y pesticidas presentes en los alimentos; los contaminantes industriales y domésticos, es obvio que nadie puede evitar el contacto con la contaminación que nos rodea, pero existentes opciones para disminuir y cambiar nuestro alrededor con prácticas agroecológicas.
4. Las leyes de la mente y el espíritu. Para disfrutar de una salud óptima es necesario tener un estado de ánimo confiado y alegre. Uno de los hallazgos más consistentes es que la espiritualidad mejora profundamente la calidad de vida. [Bibliografía \(libro su salud en sus manos\)](#).

Cada individuo es responsable de cuidar su propia salud, la aceptación de este principio conlleva cambios urgentes en el estilo de vida, es por ello que como FUNDESYRAM y Escuela Agroecológica san Isidro Labrador establecida en el Municipio de el Paraíso promovemos el cambio a estilos de vida saludables a través de las buenas prácticas agroecológicas y promoción de los huertos orgánicos que benefician la salud y nutrición de las familias.

Consideramos el texto Bíblico: “¿no sabéis que sois templos de Dios, y que el espíritu de Dios mora en vosotros? si alguno destruye el templo de Dios, Dios lo destruirá a él; porque el templo de Dios, el cual sois vosotros, santo es”. (1 corintios 3:16-17), si la persona se identifica con esta dimensión espiritual, aceptará su responsabilidad frente al creador, aprenderá a alimentarse para vivir con salud.



6. FAMILIAS QUE APRENDEN A CONSUMIR, ALIMENTOS AGROECOLÓGICOS, AVANZAN EN SEGURIDAD ALIMENTARIA



Israel Morales, FUNDESIRAM

En mi experiencia de trabajo en la producción agroecológica, considero elemental implementar los siguientes componentes básicos: Diversificación productiva a través de las técnicas de multicultivo y la educación para la cultura de consumo de alimentos. En este artículo quiero compartir la experiencia de trabajo que FUNDESIRAM, realiza en las comunidades rurales de Suchitoto, Cuscatlán el Salvador.

En la implementación de los componentes antes mencionados, estamos trabajando en el establecimiento de huertos, parcelas y fincas agroecológicas, considerando al menos 4 rubros principales: Granos básicos, frutales, hortalizas y especies menores, como una alternativa para mejorar la seguridad alimentaria de las familias productoras.

En experiencias de trabajo anteriores casi siempre se le daba prioridad a las enseñanzas para el dominio de los métodos de producción y los métodos de comercialización, teniendo la realidad de producir para el mercado, haciendo incidencia en las mejorar de ingresos, que al final eran procesos exitosos, perdiendo la oportunidad de hacer incidencia en la cultura de consumo y mejorar la condición nutricional de las familias, conociendo realidades en muchos casos las personas vendían su cosecha para comprar alimentos industrializados, que tienen efectos tóxicos en la salud y los desechos con efectos negativos en el ambiente.

Como FUNDESIRAM, en este proyecto hemos trabajado el componente de: Practicas de preparación de alimentos y valor agregado a la producción, además del componente de producción agroecológica y nos hemos dando cuenta de la valoración que las familias hacen de las enseñanzas de preparación de alimentos, con lo que se han mejorado el consumo y la valoración de los siguientes componentes:

1. Mejor valoración de la producción agroecológica.
2. Introducción de nuevas variedades de cultivos.
3. Avance significativo en diversificación.
4. Aumento significativo del consumo de hojas, tuberculoso y raíces de hortalizas.
5. Dominio del arte culinario para la preparación de diferentes platos.
6. Eliminación de los consumes y saborizantes artificiales.
7. Disminución del consumo de comida chatarra.
8. Preparación de refrigerio con vegetales a los escolares.
9. Avance significativo en la niñez que consume vegetales.

10. Conocimiento de los valores nutricionales de los alimentos que se cultivan para el consumo. Los resultados de este proyecto son satisfactorios, incorporando el componente de preparación de alimento, el cual se ha implementado enseñando recetas fáciles y diversas; utilizando como insumos principales, la producción de las familias y bajando todo lo que sea procesado.

El éxito de un proyecto de producción agroecológica, está basado en enseñar los métodos productivos y las alternativas de preparación de alimentos.



7.PRODUCCIÓN Y ALIMENTACIÓN SANA PARA UNA VERDADERA SEGURIDAD ALIMENTARIA



Productores y productoras del núcleo de Los Izalcos y Apaneca-Salcoatitán de la RBA-I fomentando la producción y el consumo de alimentos sanos, Efraín Ortiz Cerritos Técnico de FUNDESYRAM

Los y las productores de las distintas comunidades que practican la agroecología trabajan y fomentan desde sus huertos o parcelas una variada producción de granos, frutas y hortalizas que gracias a la formación agroecológica que la FUNDESYRAM les da pueden cultivar y consumir productos saludables sin ningún problema de contaminación química que afecte su salud, aportando en gran medida alimentos muy nutritivos que ayudan a la nutrición y seguridad alimentaria de las familias permitiendo “Un acceso físico y económico, de todas las personas y en todo momento, a suficientes alimentos sanos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y poder llevar así una vida activa y sana”. Como lo dicta el concepto de seguridad alimentaria y que se carece en gran parte de las familias salvadoreñas.

La agroecología fomenta el derecho a una alimentación adecuada que es principalmente un derecho de cada persona a una alimentación inocua, nutritiva y culturalmente aceptable. La alimentación y nutrición debe ser uno de los fundamentos de la sociedad y la solidaridad humana, para que las personas puedan realizar plenamente su potencial humano, compartiendo una vida mejor, más prolongada y más productiva. FUNDESYRAM en todos sus proyectos promueve a través de sus ejes estratégicos y acciones la alimentación sana para el alcance de una verdadera seguridad alimentaria.

En la Reserva de Biosfera Apaneca Ilimatepec con el apoyo de Horizont3000 se ejecuta el proyecto “Empoderamiento de la mujer para mejorar la igualdad de género y la seguridad alimentaria” cuyo objetivo pretende fortalecer las capacidades de hombres y mujeres para disminuir brechas de desigualdad en participación, toma de decisiones y producción agrícola con conciencia agroecológica, en las que se realizan acciones como el establecimiento de huertos agroecológicos con recursos locales que fomenten la seguridad alimentaria a más de 700 familias directamente.



8. ESTRATEGIAS HACIA UNA SEGURIDAD ALIMENTARIA QUE GARANTIZA LA PERMANENCIA



Manuel Vega, Agricultor

El fruto del esfuerzo del trabajo duro para el agricultor sabe a victoria a logro a satisfacción, porque en mucho es una faena diaria que enfrenta de manera comprometida, la agricultura es poco valorada en todos los niveles sociales de los pueblos aunque es una de las actividades económicas de mayor importancia no sólo en la generación de empleo en el ámbito económico, sino en el generación de alimentos para las personas que a pesar de su desvalorización todas las poblaciones consumen los productos que dependen de lo que desconocen, esta dinámica de comprar y consumir casi siempre ha pasado y el interés por invertir en el rubro agrícola para los gobernantes es muy poco, la apuesta del crecimiento del agro no cuenta con un enfoque que los impulse a trascender para dejar de ser una agricultura de subsistencia, lo bueno sería que se contara con una valoración de los productos y se les dé un lugar importante en la escala del consumo diario pues alimentos los pueblos no dejaran de consumir.

Actualmente nos encontramos con el tiempo más importante en nuestra región porque con la llegada de la época lluviosa los agricultores sabemos que viene cargada de mucha esperanza y esta es la de sembrar y producir muchos alimentos, pero esta costumbre tradicional del agricultor cada día se debe ir mejorando, para lograr mejorar los sistemas de producción en donde podamos ser resilientes a las adversidades del cambio climático, debemos ser muy investigadores, ante la necesidad de descubrir las aptitudes tanto de los suelos como de las plantas según las regiones donde nos encontremos, debemos ser experimentadores, no dejar desapercibidas las costumbres de nuestros ancestros para poder retomar los aprendizajes que ellos nos han dejado así evitar en mucho el alto costo de los insumos, debemos ser perseverantes, debido a que la industria cada día es más voraz, está creciendo y con ello las tecnologías que vienen causando más y más deterioro a los ecosistemas, por ello debemos seguir constantemente la producción, cuidado, reproducción y masificación de las semillas, porque ahí está la herencia de los ancestros, ahí está además la clave del crecimiento y la verdadera seguridad alimentaria, si contamos con las semillas necesarias para cada una de las épocas de cultivos estaremos aportando a la economía familiar y evitar el uso de materiales alterados genéticamente que lo más seguro es que con sus procesos químicos sean causantes de enfermedades, por estas razones cuando enfrentamos la búsqueda de la seguridad alimentaria debemos contarla no solo por cantidad sino también por calidad pues no sería nada lógico tener cantidades de alimentos obtenidos de producciones con agrotóxicos y estar con ello llevando enfermedades a los miembros de la familia, lo mejor sería contar con mayor cantidad de productos, mayor número de variedades disponibles para la dieta de la familia, pero sabiendo que son obtenidos de nuestros procesos manejados con nuestras propias semillas, con ello garantiremos una soberanía alimentaria apegada a las condiciones que nos heredaron consistente

en una diversidad de productos obtenidos en nuestros propios sistemas que sea lo necesario para nuestras familias y la sociedad en general.



9.ALIMENTACIÓN SANA PARA UNA VERDADERA SEGURIDAD ALIMENTARIA.



Edgardo Vladimir Trejo, FUNDESYRAM, Apaneca, RBAI

Como se reconoce a nivel mundial la seguridad alimentaria se denomina como el acceso físico y económico a la suficiente cantidad de alimentos sanos e inocuos con los cuales se pueda obtener una verdadera alimentación sana y nutrición, por lo tanto, si se parte de dicho tema es de máxima relevancia el poder enfocarse y promover el consumo de alimentos que estén libres de agrotóxicos, o sea que sería ideal hacer un enfoque en la producción y distribución de alimentos que sean producidos a través de la agricultura orgánica y agroecológica con la finalidad de promover la seguridad alimentaria a través de una alimentación sana.

La alimentación sana es un concepto el cual muchas personas no lo conocen o lo mal interpretan debido a que según la estimación y el criterio de muchos la alimentación sana solo consiste en poder consumir una amplia gama de alimentos, los cuales se destacan en la pirámide alimenticia, pero la realidad es otra cuando el ser humano y algunas organizaciones hablan de alimentación sana, hacen referencia a consumir alimentos variados pero también se incluye el factor que estos alimentos deben estar libres de agroquímicos, deben ser alimentos inocuos que sean capaces de brindar una verdadera alimentación sana y que al mismo tiempo a través del consumo de dichos alimentos se logró un excelente desarrollo y nutrición de las personas que consumen dichos productos.

Es importante recalcar que si dentro de una sociedad se promueve el concepto de alimentación sana, este se debe de promover desde el punto en que las personas que están encargadas de producir los alimentos deben comenzar a reducir el uso de agrotóxicos y se debe comenzar a implementar una agricultura que sea más sana y todo esto se logra a través de adoptar a la agroecología y agricultura orgánica como la base de su producción para que a través de todos estos procesos se pueda asegurar al consumidor final que el producto que se está adquiriendo si le generara grandes beneficios, que si consumen dichos productos si van a estar comiendo para sanarse y no para enfermarse, ya que en la agricultura tradicional, solo se consume para saciar el apetito, pero si se hacen estudios que revelen cuales son los beneficios de consumir alimentos que contienen altas trazas de agrotóxicos; y es ahí donde el ser humano se da cuenta de que en realidad son los químicos que se utilizan en la producción los que generan cáncer, insuficiencia renal, entre otros, pero la sociedad en la que vivimos no toma en cuenta todo eso si no que se inclina directamente en el valor económico y partir de todo esto es que se deja de lado la alimentación sana y se proporciona a la mayoría de consumidores un tipo de alimentación el cual solo sirve para saciar

o satisfacer el hambre, cuando la realidad tendría que ser otra lo que se debe de proporcionar a los consumidores es un producto que si sacie el hambre pero que al mismo tiempo le ayude a su excelente desarrollo y que aparte de esto le ayude a poder tener una vida digna y libre de enfermedades degenerativas y de cualquier tipo.

al final lo importante es que la alimentación sana va de la mano con la seguridad alimentaria ya que la idea radica en poder tener una excelente disponibilidad de los alimentos, pero al mismo tiempo que sean alimentos que no ocasionarán ningún inconveniente, si no que sean alimentos producidos a través de agricultura orgánica y que sean sanos y libres de cualquier traza de tóxicos.



10.ALIMENTACIÓN SANA PARA UNA VERDADERA SEGURIDAD ALIMENTARIA



Mauricio Edenilson Muñoz Grijalva

Durante mucho tiempo la seguridad alimentaria de las familias salvadoreñas ha sido el maíz, frijol entre otros cultivos.

Mediante el desarrollo de proyectos en las comunidades rurales que se enfocan en agricultura sostenible, es una de la manera de promover la alimentación sana y tener seguridad alimentaria, con esto se busca un balance nutricional y libre de toxinas en las personas que se involucran en dichos proyectos, para que estos tengas una perspectiva diferente a la agricultura convencional donde se utilizan químicos.

Un ejemplo de esto, es implementar el sistema milpa el cual se tiene todos los componentes para tener esa estabilidad alimentaria, la cual se está perdiendo de generación en generación, pero ¿qué es el sistema milpa? La milpa es un sistema multifuncional que se ha ido adaptando por miles de años. En nuestro país, entendemos a la milpa como un sistema agrícola tradicional conformado por recursos genéticos; la especie principal es el maíz, se acompaña de distintas especies de frijol, calabazas, chiles, tomates, oca, plátano, yuca, entre otros. También se puede mencionar los huertos caseros o familiares a los cuales se les da un enfoque agroecológico para tener alimentos libres de químicos y siempre tener esa seguridad alimentaria.

Desde mi experiencia trabajando en FUNDESYRAM y trabajando en desarrollo proyectos. En este caso el proyecto que se está ejecutando en el municipio de San Francisco Menéndez, en las comunidades de la zona se busca promover el sistema milpa para mejorar la alimentación de las personas y puedan tener una alimentación sana y no depender de otros.



11.ALIMENTACIÓN SANA A TRAVÉS DE LA AGROECOLOGÍA PARA UNA VERDADERA SEGURIDAD ALIMENTARIA



Marta Jazmín Castro, FUNDESYRAM Puxtla

Como FUNDESYRAM en San Pedro Puxtla, se está ejecutando el proyecto enfocado a la niñez y adolescencia, en donde se les instruyen desde las primeras etapas de su desarrollo, la importancia de poder conocer los beneficios que tienen los derechos y deberes para implementar y establecer un tipo de agricultura diferente a la convencional, en donde unos de los derechos principales es la alimentación sana, salud, medio ambiente sano, entre otros derechos más que al comprenderlos y llevarlos a la acción, nos damos cuenta que vamos de manera segura contribuyendo a tener una alimentación sana y saludable, conservando los diferentes medios de vida, la biodiversidad del entorno, sin causar efectos negativos al medio ambiente, lo que nos lleva a gozar de una vida plena.

En la experiencia que se lleva a cabo en dicho lugar se ha podido comprobar el interés no solo de los niños y niñas sino también de los padres y madres de familia, comprometidos con aprender nuevas tecnologías que permitan una alimentación balanceada, nutritiva y lo más importante cosechar verduras frescas y sanas y tenerlas a disposición para la preparación de distintos alimentos para las familias, gracias a los diferentes huertos agroecológicos establecidos en distintos caseríos y centros escolares del municipio.

Cambiar la forma de producir la comida, modificar los patrones de consumo y redefinir la nutrición es lo que necesita el modelo agropecuario de hoy en día, esa implementación de un nuevo sistema que esté basado en los procesos naturales y no en los insumos sintéticos, que, sin darnos cuenta, perdemos a un alto costo todos nuestros recursos naturales, el suelo, los bosques, el agua, la calidad del aire y la biodiversidad continúan deteriorándose significativamente.

La estrategia de aumentar la producción a cualquier precio no ha sido suficiente para erradicar el hambre. Necesitamos promover un cambio transformador en la forma en que producimos y consumimos alimentos, tenemos que fomentar sistemas alimentarios sostenibles que ofrezcan

alimentos saludables y nutritivos, y también preservar el medio ambiente. La agroecología es una clave fundamental para poder contrarrestar muchos de los efectos negativos que son producto de una mala implementación de una agricultura convencional y sin concientización de los daños que provoca al no manejarse de manera adecuada.

Al combinar conocimientos tradicionales y científicos, la agroecología aplica enfoques ecológicos y sociales a los sistemas agrícolas, centrándose en las provechosas interacciones entre las plantas, los animales, los seres humanos y el medio ambiente. Transformar nuestros sistemas alimentarios para que sean sostenibles significa realizar cambios tanto económicos, sociales como culturales. La producción diversificada tiene que integrarse con las dietas diversificadas y ser aceptada por consumidores conscientes sobre la nutrición, salud y bienestar de los suyos.

Es importante identificar las diferencias entre un alimento elaborado con agroquímicos y un alimento orgánico, para quien el sabor y el color de una verdura o fruta orgánica son auténticos y totalmente distintos a los de las tratadas de manera tradicional, estas últimas son frutas y verduras que por fuera se ven bien, pero por dentro no lo están.

Estamos en un momento decisivo en la historia de la humanidad y depende de nosotros tomar decisiones, que serán esenciales para un mejor futuro para todas las generaciones venideras.



12. ALIMENTACIÓN SANA PARA UNA VERDADERA SEGURIDAD ALIMENTARIA



Rubia Noemi Martínez - Exequias Méndez, FUNDESYRAM

Las mujeres son un pilar fundamental en la alimentación de sus familias ya que el hambre perpetua la pobreza al impedir que las personas del área rural puedan producir sus propios alimentos enseñándoles como producir de una forma sana saludable y sencilla utilizando insumos que se encuentran en las comunidades como la elaboración de compostas abonos orgánicos sólidos y líquidos que salgas accesibles de poder alcanzar por su bajo costo, además de poder formar a las familias en como poder realizar estas insumos utilizando recursos locales, formando a líderes comunitarias comunitarios desempeñan un papel fundamental en el desarrollo personal y comunitario. Ya que con los cambios de clima que se están presentando la región amenaza a las familias a tener una alimentación adecuada y sana es por eso que se apuesta la producción de frutas ya que las plantas resisten más por ser de raíces profundas ya la producción de granos básicos en este año se ve amenazada por la falta de lluvias adecuadas para realizar las actividades agrícolas en este año,

Rubia Noemi Martínez comunidad Arenera 4 metalio me siento contenta de ser parte del proyecto AGROECOLOGICO ENLACE FUNDESYRAM. Donde estoy aprendiendo a darle un valor

agregado a la alimentación de una forma sana y saludable en mi pequeña finca estoy produciendo frutas como piña, cocos, mangos, guineos, limones de una forma saludable el cual utilizo para la alimentación de mi familia y el excedente lo vendo a personas de mi comunidad, desde hace tres meses he empezado formación en como poder producir nuestra propios alimentos de una forma sana saludable y de forma orgánica prácticas que estoy poniendo en práctica, en toda la plantación de frutas que tengo en mi pequeña finca productiva soy extensionista comunitaria, tengo un grupo de 5 personas que estamos en proceso de transición a una agricultura orgánica, además estoy preparando un huerto de hortalizas que voy a realizar de una orgánica utilizando solo insumos orgánicos, me siento bien agradecida por ser parte de este proceso aprendiendo formas de poder producir sano y seguir contaminado el medio ambiente y mi familia. No es tarde para empezar.



13. ¿ES LO MISMO ALIMENTARSE QUE NUTRIRSE?, AMBOS VAN DE LA MANO PARA LOGRAR PARA UNA VERDADERA SEGURIDAD ALIMENTARIA



Julia Martínez FUNDESYRAM RBA-I

Nuestro modelo de vida muchas veces nos lleva a descuidar lo que comemos, dedicando poco tiempo a las pausas para las principales comidas del día, la alimentación es fundamental para que nuestro cuerpo funcione correctamente, alimentarse es comer para saciar el hambre, comúnmente ingerimos lo más práctico, por nuestro tiempo, o por más facilidad y menos complicaciones, se acostumbra a comer comida rápida, pan dulce con bebidas calientes o carbonatadas y golosinas con eso se piensa que fue el alimento de un tiempo de comida y que ya se sacio el hambre, y que a se está bien alimentados durante el día, sin embargo a pesar de haber ingerido alimentos y sentir la sensación de llenura, no estamos nutridos, porque lo que hemos consumido carece de los nutrientes necesarios que necesita el cuerpo, como proteína, carbohidratos, lípidos, vitaminas y minerales.

Resumiendo, alimentarse no es lo mismo que nutrirse, alimentarse es la acción de ingerir alimentos para saciar el hambre, y nutrirse es el proceso biológico por el cual nuestro organismo obtiene nutrientes necesarios para su correcto funcionamiento, los nutrientes son sustancias químicas mantienen la salud y el buen funcionamiento del cuerpo, estos se encuentran en alimentos frescos, los nutrientes tienen la función de formar y mantener las estructuras corporales, aportar energía o regular los procesos metabólicos del organismo. Encontramos macronutrientes, en las carnes huevo, legumbres o derivados de la leche y los micronutrientes en las frutas verduras.

Pero también lograr una verdadera seguridad alimentaria y nutricional es indispensable saber cómo han sido cosechados los alimentos que ingeridos; a raíz de esos problemas que solo comemos por saciar el hambre y que se desconoce de dónde provienen los alimentos y que contienen, en la actualidad encontramos diversas organizaciones que están luchando por hacer conciencia en cuanto a la seguridad alimentaria y nutricional por ejemplo UNICEF, FAO, FIDA, FUNDESYRAM que se preocupan por la seguridad alimentaria y nutricional, estas organizaciones hacen alianza con diferentes alcaldías o instituciones como el CENTA, para poder concientizar y formar a la personas en cuando a este tema que se ha venido tratando desde el decenio de las Naciones Unidas de acción sobre la nutrición, 2016-2025.

Un ejemplo de ello es como en el CENTA de Ahuachapán con apoyo de la FAO se está implementado la seguridad alimentaria y nutricional, al enseñar a los agricultores del municipio, a elaborar bocashi, microorganismo líquidos, foliares a bases de sales, M5, caldo sulfocalcico, apichi, para el manejo de hortalizas, maíz y frijol que son las principales fuentes de alimentación de las personas de la zona, muchos están agradecidos porque saben que están manejando sus cultivos de manera diferentes sin agrotóxicos y que van en un proceso de transición para mejorar su calidad de vida y sus tierras para poder cosechar sus propios alimentos, y estar seguros de lo que están ingiriendo.

Otros claros ejemplo de convenio es la alcaldía de Ahuachapán quien brinda las semillas e insumos y FUNDESYRAM que les ofrece asistencia técnica a un grupo de hombres y mujeres que se dedican a cultivar y cosechar hortalizas en un área proporcionada por la alcaldía, 10 familias, que cosechan lechugas, tomates, pepinos, espinacas, rábanos, chile dulce, repollo los cuales son cosechadas en grupo y llevados a sus hogares para preparar diferentes platillos saludables, de igual manera trabajan los huertos en sus casas.

Estos ejemplos son maneras en la que diferentes organizaciones están trabajando para poder palear un poco la seguridad alimentaria y nutricional, por esta razón, es importante trabajar en unión por el bienestar de más familias, a quienes se haga conciencia que deben saber que están comiendo y que nutrientes les está aportando a su cuerpo, de esa manera se evitaría muchas enfermedades como diabetes, colesterol, cáncer, gastritis, que afectan el cuerpo y que muchas veces son causadas por solo alimentarnos y no alimentarnos y nutrarnos.



14. COMER ES UNA NECESIDAD, HACERLO DE FORMA INTELIGENTE ES UN ARTE, “ERES LO QUE COMES”



José Martín Ramos, FUNDESYRAM

Los plaguicidas se encuentran entre las principales causas de muerte por autointoxicación, sobre todo en los países de ingreso mediano bajo.

Dado que los plaguicidas son intrínsecamente tóxicos y se propagan deliberadamente en el medio ambiente, su producción, distribución y uso requieren una regulación y un control estrictos. También es necesario controlar periódicamente los residuos en los alimentos y el medio ambiente. Hoy en día se utilizan más de 1000 plaguicidas en todo el mundo para garantizar que las plagas no dañen ni destruyan los alimentos. Cada plaguicida tiene diferentes propiedades y efectos toxicológicos.

Muchos de los plaguicidas más antiguos y menos costosos (sin patente), como el diclorodifeniltricloroetano (DDT) y el lindano, pueden permanecer durante años en el suelo y el agua. Estas sustancias químicas han sido prohibidas por los países que firmaron el Convenio de Estocolmo de 2001, un tratado internacional que tiene como objetivo eliminar o restringir la producción y el uso de contaminantes orgánicos persistentes.

Una alimentación adecuada depende inicialmente de la manera en que se producen los alimentos para que estos generen los beneficios necesarios para el bienestar de cada persona, sin embargo, hay una lucha constante desde organizaciones ambientales para hacer conciencia y educar sobre las complicaciones de los agro tóxicos en la salud humana, así mismo brindar las alternativas para el cambio en el modo de hacer de la agricultura un espacio de producción de alimentos saludable. Como FUNDESYRAM, estamos comprometidos con mejorar la calidad de vida de las familias y en lo referente a la alimentación se enfocan los principales esfuerzos por garantizar una alimentación saludable por medio de la enseñanza desde un modelo de producción libre de pesticidas y en consecuencia una producción saludable para las personas que no genere complicaciones en la salud humana al consumir la producción.

En Chalatenango este año se dio inicio al proyecto LEMPA VIVO, en el que se pretende trabajar en diferentes áreas de la producción utilizando el sistema milpa, con el cual se pretende que cada familia cultive lo necesario para la canasta básica familiar utilizando principios del conocimiento ancestral.

El proyecto tiene por objetivo alcanzar a 120 familias beneficiadas de manera directa, con extensión de 120 hectáreas de terreno para establecimientos de fincas agroforestales que cuenten con

cultivos diversificados en frutales, hortalizas, granos básicos, forestales y estructuras para la cosecha de agua



15. ALIMENTACIÓN NUTRITIVA, UNA PARTE ESENCIAL PARA LA SEGURIDAD ALIMENTARIA EN LA PRIMERA INFANCIA



Norma Pimentel, FUNDESYRAM Tacuba

El desarrollo integral de un niño o una niña durante la primera infancia depende esencialmente de una buena nutrición, es la barrera que le ayudara contra las innumerables enfermedades que enfrentara en el transcurso de su crecimiento, ya que una buena nutrición le permitirá tener el aporte necesario para cubrir los requerimientos nutricionales que su cuerpo demande.

Durante el año 2021 y 2022 Como FUNDESYRAM, ADT Tacuba se dio acompañamiento a un proyecto de salud y nutrición que se ejecutó por El Instituto Especializado de Educación superior (IEPROES, Santa Ana). En las comunidades del Cantón El Chagüite, del Municipio de Tacuba y consistió en un estudio a u grupo de niñas y niños de 0 a 5 años.

Realizando actividades de talla peso, educación nutricional, después de la investigación se encontró con niñas y niños con estados nutricionales moderados y severos, a los cuales se les dio seguimiento con la elaboración de recetas nutricionales con ingredientes de la zona, y otros que fueran de fácil obtención para las familias, pero que tengan un gran aporte nutricional, motivando a cada familia a elaborar su propio huerto familiar.

Dentro de las recetas están: caldo de verduras con hojas verdes como; chipilín, chaya, moringa, mora, guías de ayote, atoles de maíz, Incaparina con plátano, frijoles borrachos con carne de soya y sin faltar los dulces de soya. Estos talleres se realizaron con las familias de las niñas y niños del proyecto.

Es importante enseñar a las familias que forjen bases sólidas para fortalecer su supervivencia, crecimiento, desarrollo de sus niñas y niños, al finalizar la investigación se logró el objetivo que las niñas y niños alcanzarán su peso adecuado, y no solo eso sino que las familias adquirieron nuevos estilos de vida en su alimentación, la seguridad alimentaria en la primera infancia es esencial para el desarrollo integral de la niña y el niño y es un derecho, Tal como lo dice La Ley Crecer Juntos en el artículo 21, literal a) Alimentación y nutrición balanceada y suficiente para su optimo crecimiento y desarrollo. Y el literal b) Seguridad alimentaria.

Como institución es ese nuestro fin, velar por la seguridad alimentaria de nuestras niñas y niños y articulamos con otras instituciones para sumar esfuerzos.



16. EL DESPERTAR, HUERTO ORGÁNICO, VIVERO Y CAFÉ, UN ESPACIO DE PRODUCCIÓN QUE PROMUEVE LOS ALIMENTOS SANOS PARA UNA SEGURIDAD ALIMENTARIA EN ATACO



Raúl Mendoza FUNDESYRAM RBA-I

Las condiciones del clima en la Reserva de Biosfera Apaneca Ilamatepec, favorecen a la producción de alimentos, especialmente de hortalizas y plantas de uso diario en nuestra cocina.

Hoy conoceremos la experiencia de Mario Bermúdez, un habitante del municipio de Concepción de Ataco; Mario desde hace algunos años ha implementado en un lugar aledaño a su casa, un espacio de producción de hortalizas, esto a raíz del clima favorable, la demanda existente de frutas, verduras y otras plantas.

Mario, siendo conocedor del beneficio que tiene a la salud el consumo de alimentos sin el uso de fertilizantes químicos, ha decidido producir con abonos orgánicos, esto favorece grandemente a su salud, como a salud del consumidor.

El Despertar, Huerto Orgánico, vivero café, como Mario ha llamado su espacio de producción, también es un espacio de aprendizaje e intercambio de conocimientos, acá se desarrollan talleres de todo tipo, que garantizan una buena salud humana, adentrándose en la alimentación saludable, medicinas alternativas, manejo y reproducción de plantas, uso y elaboración de los insumos orgánicos y muchos temas de interés actual.

Uno de los objetivos de Mario es conjuntar esfuerzos para replicar estos conocimientos, actualmente realiza esfuerzos con la casa de la cultura de Apaneca, impartiendo talleres, compartiendo desde su lugar de producción y haciendo noticia en redes sociales.

Con frecuencia, Mario ingresa a la producción, alimentos innovadores y de alto valor nutricional, como es el caso del hongo comestible *Pleurotus ostreatus*, los germinados o también conocidos como germen, los Chucrut y encurtidos.

Esta innovación también le ha permitido a Mario, poder comercializar sus productos, en 3 modalidades, en el lugar, a domicilio y en mercados y ferias agroecológicas, sus productos están siendo conocidos por sus consumidores y actualmente están por tener una demanda persistente.

Invitamos a conocer esta bonita experiencia de innovación de conocimientos y producción de alimentos sanos, que garantizan la seguridad alimentaria de la población.



17. PRODUCIR ES IMPORTANTE, PERO LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS ES UN PUNTO CLAVE PARA EL CONSUMO



Telma Gómez, Marelys Escobar y Flor Quintanilla, FUNDESYRAM Tacuba

Fundesyram desde la apuesta institucional, no solo está enmarcado en la producción sana de alimentos, con el uso de insumos orgánicos, que promueve una mejor calidad de vida desde los alimentos que se producen, sino que también el aporte al medio ambiente, como parte del compromiso adquirido con los recursos que tenemos.

Además de eso promueve la transformación de alimentos, como una línea estratégica fundamental del desarrollo, porque esto permite a las familias, poder diversificar sus alimentos, con la incorporación de diferentes formas de preparación, además de la conciencia que se genera, para la garantía de una alimentación balanceada y que sobre todo se sabe la procedencia de cada uno de los alimentos.

Para esta ocasión conoceremos algunas historias de compañeras que han participado en procesos de producción y transformación de alimentos.

Mi nombre es Thelma Nohemí Gómez Rendón, soy de la comunidad Lomas de San Antonio, desde que yo vivo aquí junto a mi familia nunca habíamos tenido un proyecto solo para mujeres, aquí hemos aprendido muchas cosas nuevas y nos sentimos contentas que nos tomaran en cuenta.

Mi alimentación ha mejorado mucho porque ahora conocemos la pirámide de los alimentos y lo saludable que es comer verduras, frutas, hojas verdes y cocinar con poco aceite para estar sana.

De todas las recetas que hicimos a mí me gusto la crema de alverja y las tortas de carne molida con alverja, no sabíamos cómo se podía cocinar y que es proteína.

Mi familia y yo estamos agradecidos por toda la ayuda que recibimos y todo lo que aprendí, comemos variado.

Mi nombre es Yesenia Marelys Escobar Madrid, yo he aprendido la importancia de comer sano, nos enseñaron a conocer la pirámide alimenticia y que las verduras, frutas, carbohidratos y proteínas nos ayudan a estar sanas, también que la grasa es importante pero no utilizar mucha porque es dañina para la salud.

Los días que nos reunimos cocinamos las berenjenas rellenas y salteadas, también la salsa verde para pollo asado, todo nos quedó muy rico, le enseñado a mi mamá las recetas que aprendí y estamos haciendo más con la cartilla nutricional que nos dieron.



18. PUPUSAS HECHAS CON PLANTAS ANCESTRALES; UNA DE LAS ALTERNATIVAS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL MUNICIPIO EL PARAÍSO



Francisco Merino, FUNDESYRAM

Se sabe mucho sobre la historia popular que la pupusa se originó en el municipio de Olocuilta; perteneciente al departamento de La Paz, donde aparece por primera vez justo entre los años 40 y 80, se ha destacado como uno de los platillos típicos de El Salvador.

A mediados del año 2020; se ha venido trabajando con productores y productoras llamados extensionistas comunitarios de las comunidades rurales del municipio de El Paraíso y sus alrededores, el cual todo el comienzo se dio con el establecimiento de la Escuela Agroecológica San Isidro Labrador, ya que ha sido un proceso en el cual se ha venido trabajando en la concientizando en poder tener una alimentación sana y saludable en cada una de las familias; lo más principal ha sido la agroecología con temas como el rescate de plantas ancestrales para una mejor alimentación; el cual era algo que se desconocía en el municipio. Cabe mencionar que toda la ayuda a ha sido de forma directa por parte de la Cooperación Austria y FUNDESYRAM.

En el año 2022 se tuvo el apoyo de la cooperación ECOTOPIA en el marco de: **“ALIMENTOS SANOS A TRAVÉS DE LA AGROECOLOGÍA EN EL SALVADOR”**. El cual su objetivo era reforzar todo un conocimiento sobre temas de emprendedurismo y alimentación saludable; es ahí en donde se le dio un gran valor a las plantas ancestrales que se vienen produciendo desde años en el municipio por los productores; solo que se tenía un conocimiento de los derivados de dichas plantas, lo productores decidieron por la pupusa hecha de plantas libres de agro tóxico como uno de sus objetivos, desde entonces se ha podido consumir pupusas hechas de las siguientes plantas tales como: papelillo, mora, espinaca, chipilín, chaya, flor de ayote, entre otras. Por otra parte, también cabe mencionar que la cooperativa ACOPACH, para los mercados que se realizan una vez al mes, han tomado la responsabilidad y la oportunidad de poder vender pupusas hechas de las plantas que antes se mencionan para muchos consumidores se les hace extraño comerlas por falta de conocimiento ya que al inicio no les era tan rentable, pero con las degustaciones dadas a lo

consumidores se ha podido mejorar la venta de las pupusas. Es así como se ha venido promocionando la agroecología para una mejor vida saludable en el municipio del Paraíso.



19. ALIMENTACIÓN SANA Y SEGURIDAD ALIMENTARIA



Laura Rivas, FUNDESYRAM Apaneca

Todos somos responsables de los tipos de alimentos que consumimos, de seleccionar los ingredientes a la hora de preparar las comidas y principalmente de escoger la procedencia de estos. Conocer la procedencia o los procesos aplicados para cultivar los alimentos debería ser una de las principales preocupaciones a la hora de alimentarse.

Alimentarse de manera sana, implica hacer un consumo responsable de alimentos, tener una dieta balanceada, es decir alimentos variados para obtener todos los nutrientes y fibras que el cuerpo necesita. Las dietas pueden mejorarse, comiendo los tres tiempos al día, refrigerios saludables, y esto puede incluir el mayor consumo de frutas y verduras.

Según la OMS (2018) llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos. Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios. Actualmente, las personas consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio; por otra parte, muchas personas no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales.

La composición exacta de una alimentación variada, equilibrada y saludable estará determinada por las características de cada persona (edad, sexo, hábitos de vida y grado de actividad física), el contexto cultural, los alimentos disponibles en el lugar y los hábitos alimentarios.

La producción agroecológica, contribuye en gran medida a la salud del cuerpo. Ya que estos priorizan el no uso de agroquímicos, que son dañinos para el organismo y la salud a largo plazo.

Promover una alimentación sana, implica el fomento de un entorno alimentario saludable desde la producción de los mismos. Es por ello que implementar la producción agroecológica es importante, ya que ofrece una producción basada en principios para la producción de alimentos saludables que conservan el medio ambiente, la salud, y sobre todo contribuye a la seguridad alimentaria poblacional.

"Existe seguridad alimentaria cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias

y sus preferencias en cuanto a los alimentos a fin de llevar una vida activa y sana" (definición acordada en la Cumbre Mundial de la Alimentación, 1996)

Ante esto, la producción agroecológica es una alternativa, para que las personas, adopten nuevas y mejores tecnologías para sembrar y cosechar sus propios alimentos, y así contribuir a la seguridad alimentaria familiar y comunitaria; esto de la mano de buenas gestiones programas y proyectos que garanticen el acceso a tierras, semillas e insumos, para la producción.

Referencias

FAO (sf). Seguridad Alimentaria y Derecho a la Alimentación.

<https://www.fao.org/sustainable-development-goals/overview/fao-and-post-2015/food-security-and-the-right-to-food/es/#:~:text=Seguridad%20Alimentaria%20y%20Derecho%20a,sin%20discriminaci%C3%B3n%20de%20ning%C3%BAAn%20tipo.>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2018). Alimentación Sana.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet#:~:text=Una%20dieta%20saludable%20ayuda%20a,accidentes%20cerebrovasculares%20y%20el%20c%C3%A1ncer.>



20. ALIMENTACIÓN SANA PARA UNA VERDADERA SEGURIDAD ALIMENTARIA



Francisca Salazar y Eliseo López, FUNDESYRAM Tacuba

Todos los días comemos y bebemos, algunas veces solo tratamos de matar el hambre, por que comemos lo único que hay, eso se da en comunidades rurales o lo que encontramos en el comedor. Los niños y las niñas deben ser alimentados de toda hierva comestible, ya que las plantas cada una contiene distintos nutrientes que el cuerpo necesita. La falta de los nutrientes en el cuerpo ocasiona enfermedades y permite que las mamás o persona responsable del cuidado tenga que echar mano de las vitaminas o minerales sintéticos o comúnmente conocidos como “nutrientes químicos”.

Una buena alimentación consta de consumir: carbohidratos que se encuentran en el pan, tortillas, arroz, espaguetis, etc.; Consumir proteínas como: huevos, pollo, embutidos, etc.; Consumir minerales como: Zinc, potasio, Calcio, magnesio, fósforo, etc., Estos se pueden obtener de consumir variedad de hierbas y que fueron nutridas con insumos orgánicos o harinas de rocas, cenizas y cáscaras de huevo; Consumir vitaminas, para esto solo basta tener el cuidado de consumir variedad de frutas.

Para consumir calidad de proteínas animal, es de alimentarlos con distintas hierbas

Comparto una receta fácil y nutritiva para hacer pupusas de flor de Moringa, una libra de flor de moringa, media libra de queso para pupusas, un tomate, un chile dulce pequeño, un rollito de cebollines picados, aceite, agua una pisca de sal. El procedimiento: se limpian las flores a dejar solo flores blancas sin ramitas y se le pica cebolla, tomate cebollín y chile, a eso se le agrega el queso y se amasa a obtener una masa y se le pone sal al gusto, con eso se preparan las pupusas de flor de moringa muy nutritivas.

Para muchas personas les es difícil consumir lo que de niño no les dieron, pero pueden iniciar probándolo y consumiendo poco a poco una vez por semana, eso con el tiempo será agradable al paladar y el estómago también lo aceptará.

“Que tu alimento sea tu medicina y no que tu medicina sea tu alimento en la tercera edad”