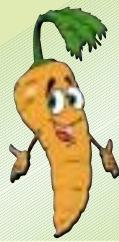


SEGURIDAD ALIMENTARIA FAMILIAR



CONTENIDOS DE ESTE MÓDULO

• Factores condicionantes

• Acciones para mejorar la
seguridad alimentaria

5. SEGURIDAD ALIMENTARIA FAMILIAR



¿Qué se entiende por seguridad alimentaria?

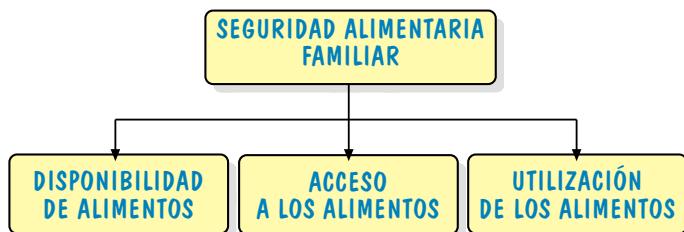
La seguridad alimentaria se define como el acceso de todas las personas, en todo momento, a los alimentos suficientes para cubrir sus necesidades nutricionales y tener una vida activa y saludable.

A nivel del hogar, la seguridad alimentaria se refiere a la capacidad de las familias para obtener alimentos suficientes, variados e inocuos (sanos y seguros) para cubrir las necesidades nutricionales de todos sus integrantes en todo momento, ya sea produciéndolos ellas mismas o comprándolos.

5.1. FACTORES CONDICIONANTES DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

A continuación se indican los factores que condicionan la seguridad alimentaria familiar y su significado:

FACTORES CONDICIONANTES DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA



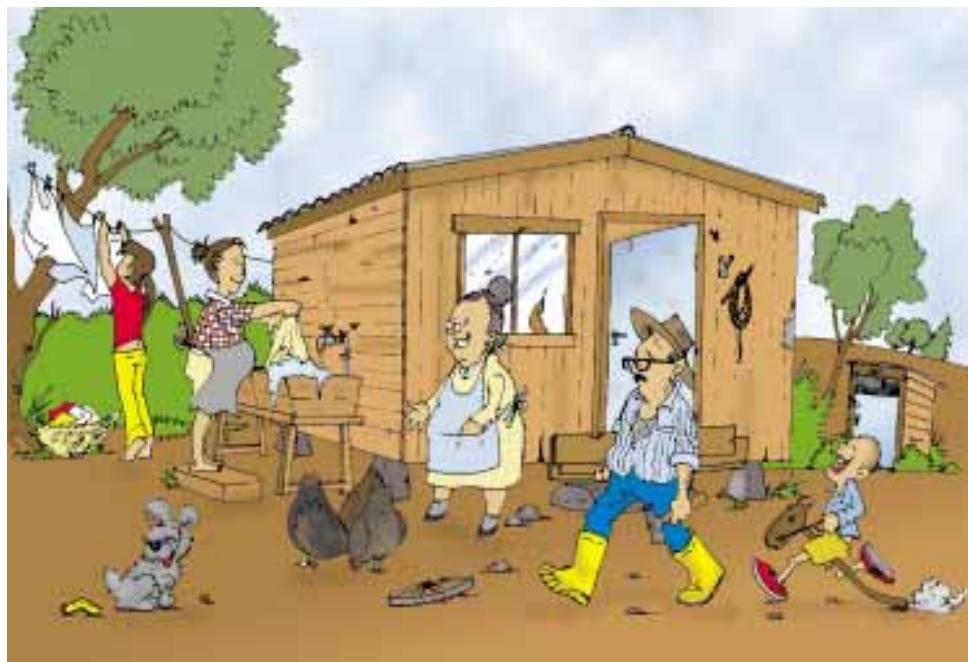
- **Disponibilidad de alimentos.** Significa que a nivel nacional y local debe existir una cantidad adecuada de alimentos de buena calidad y seguros desde el punto de vista higiénico. Los alimentos pueden ser producidos en el país o importados; lo esencial es que estén disponibles durante todo el año (estabilidad).
- **Acceso a los alimentos.** Significa que todas las personas pueden adquirir y consumir los alimentos disponibles localmente.
- **Utilización de los alimentos.** Depende de la salud de la persona, el saneamiento ambiental, el acceso al agua potable y la prestación de cuidados (particularmente a los niños pequeños). Al comprar alimentos, se recomienda elegir los más saludables, manipularlos en forma higiénica y consumirlos en la cantidad y variedad adecuadas.

5. SEGURIDAD ALIMENTARIA FAMILIAR



¿Quiénes están expuestos a la inseguridad alimentaria?

En América Latina, los grupos con mayores problemas de inseguridad alimentaria se encuentran en algunos países de Centroamérica y del área andina. Sin embargo, en todos los países existen grupos de población con altas tasas de mortalidad infantil, desnutrición, anemia y otras deficiencias relacionadas con la falta de alimentos.

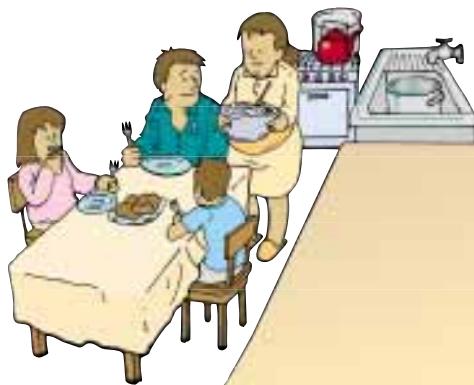


En Chile los grupos más expuestos al riesgo de inseguridad alimentaria, son los niños, adultos mayores y embarazadas que viven en la extrema pobreza (aproximadamente el 20% de la población).

5. SEGURIDAD ALIMENTARIA FAMILIAR

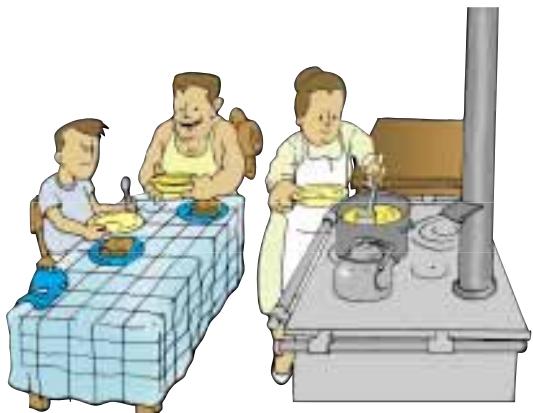


En el ámbito urbano, la inseguridad alimentaria se relaciona con la baja capacidad de compra, debido a los ingresos insuficientes originados por falta de empleo o inestabilidad del mismo. Esta condición se asocia a la falta de capacitación laboral característica de los sectores pobres. A estos elementos se suma, en las grandes ciudades, la lejanía entre los lugares de trabajo y residencia y el costo del transporte público. Ello ha originado a su vez un aumento de los alimentos vendidos en la calle, los que representan un alto riesgo de contaminación y de enfermedades de transmisión alimentaria (ETA) para la población, si no se comercializan en condiciones adecuadas.



FAMILIA URBANA

FAMILIA RURAL



En el sector rural, es frecuente encontrar sectores con elevados niveles de pobreza y de inseguridad alimentaria, aspecto particularmente grave si se considera que la agricultura representa un importante sector de la economía, tanto en la generación de empleo como en su participación en el ingreso nacional.

Por lo general, ningún miembro de la familia rural pobre puede aportar por sí solo el ingreso suficiente para proporcionar los alimentos necesarios para toda la familia. Los integrantes de estos hogares: hombres, mujeres, niños y niñas, tienen que trabajar en distintas actividades y combinar sus esfuerzos para generar ingresos y alimentos suficientes para su supervivencia.

5. SEGURIDAD ALIMENTARIA FAMILIAR



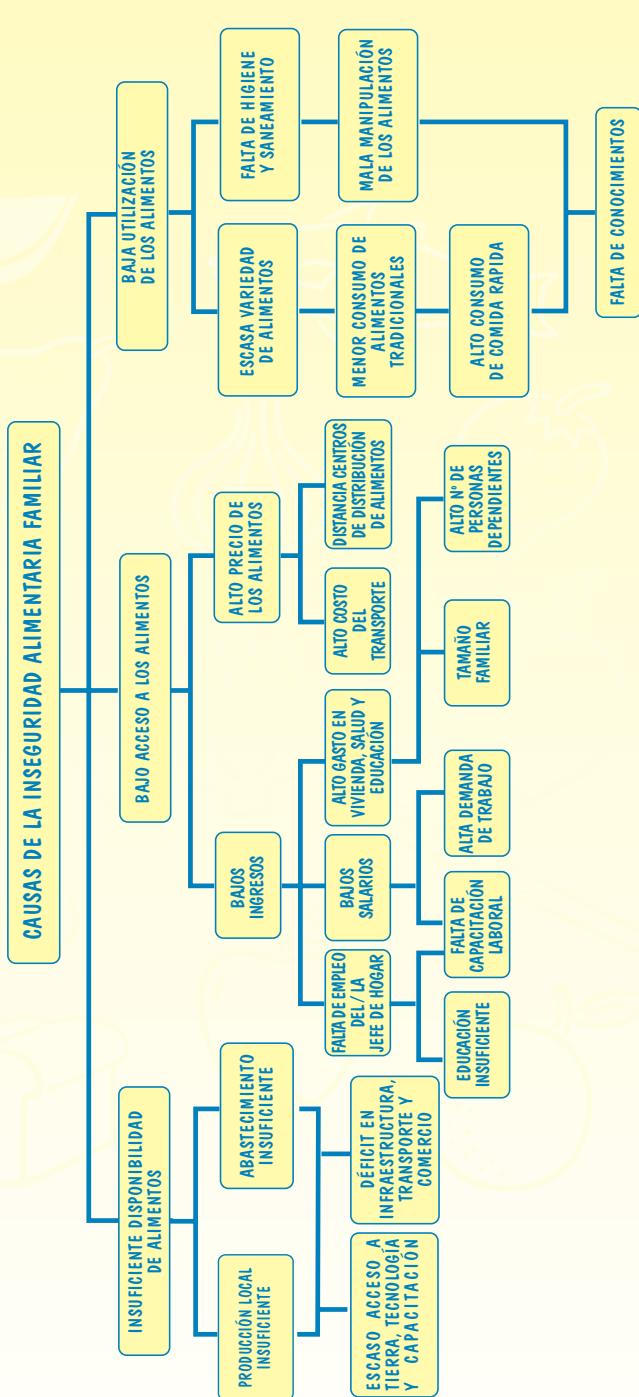
¿Qué factores aumentan el riesgo de inseguridad alimentaria?

La pobreza, la falta de equidad social y de educación son las principales causas del hambre y la desnutrición y son los mayores obstáculos para lograr la seguridad alimentaria.

La seguridad alimentaria no se logra sólo produciendo más alimentos. El adecuado abastecimiento de alimentos y agua potable, el acceso al trabajo, a la educación, a los servicios de salud, a adecuadas condiciones de saneamiento ambiental y a un hogar seguro son condiciones básicas para que las personas puedan obtener alimentos sanos y seguros.



El esquema de la página siguiente muestra la red de factores que condicionan la inseguridad alimentaria familiar.



De la figura se deduce que la falta de educación y capacitación, junto con la pobreza, son las causas básicas de la inseguridad alimentaria

5. SEGURIDAD ALIMENTARIA FAMILIAR



5.2. ACCIONES PARA MEJORAR LA SEGURIDAD ALIMENTARIA FAMILIAR, ESCOLAR Y DE LA COMUNIDAD

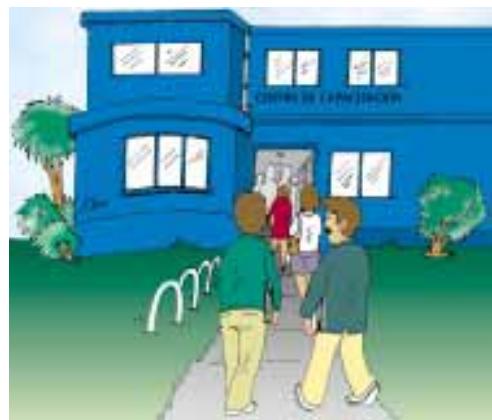
5.2.1. ¿Qué acciones se pueden realizar para mejorar la seguridad alimentaria?

Existen diversos mecanismos que permiten mejorar la seguridad alimentaria. Algunos son de responsabilidad de las autoridades de gobierno y municipales. En otros participan la iglesia, organismos no gubernamentales (ONG) y otros grupos o personas interesados en contribuir a la solución de los problemas de alimentación de los más necesitados.

Sin embargo, en todas estas acciones debe existir una participación activa y responsable de los propios interesados, para mejorar el uso de los recursos y aumentar la efectividad de las acciones que se implementen.

A continuación se describen brevemente algunos de estos mecanismos:

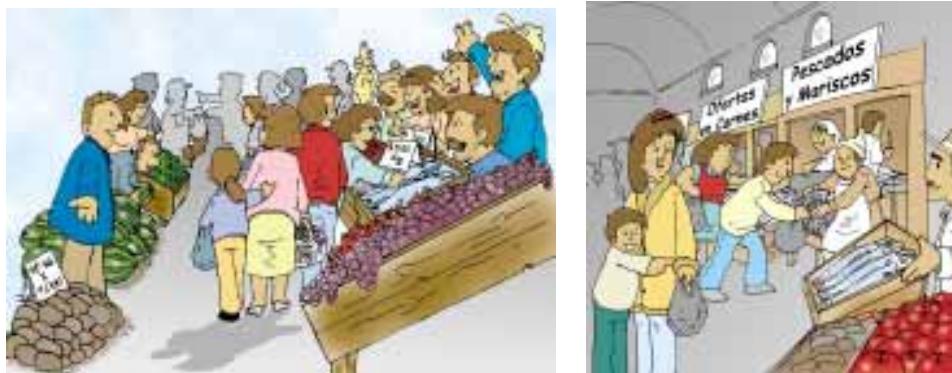
5.2.1.1. La educación y la capacitación de la población de menores ingresos. Representan la mejor estrategia para elevar el nivel de empleo e ingreso en el largo plazo. Si bien la responsabilidad de crear y mantener establecimientos educacionales y de capacitación corresponde al gobierno central y a los municipios, cada persona tiene la responsabilidad de buscar y aprovechar las oportunidades de estudio y capacitación que lo prepararán para un mejor futuro.



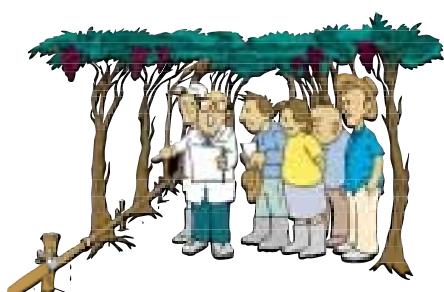
5. SEGURIDAD ALIMENTARIA FAMILIAR



5.2.1.2. Mejoramiento del abastecimiento de alimentos a la población. Por ejemplo, los mercados y ferias de alimentos deben localizarse de modo que el acceso de los consumidores sea lo más expedito posible, para así disminuir los costos y el tiempo de transporte.



5.2.1.3. Promoción de la producción, distribución y consumo de los alimentos tradicionales de alto valor nutricional. Por ejemplo, las leguminosas (soya, lupino) y los cereales (quinua, kañiwa, amaranto) aportan energía, proteínas y minerales; las raíces y tubérculos (papa, yuca), son una fuente de energía y las hortalizas y frutas, de vitaminas y minerales. Estos alimentos pueden proporcionar un grado adicional de seguridad alimentaria en épocas de escasez estacional.



5.2.1.4. Adopción de las innovaciones tecnológicas: Los(as) trabajadores(as) del campo deben aprender a utilizar las nuevas técnicas de producción y manejo de los suelos, agua, semillas y otros recursos. Esto beneficia no sólo a los agricultores, también incrementa la cantidad y el valor nutricional de los alimentos producidos.

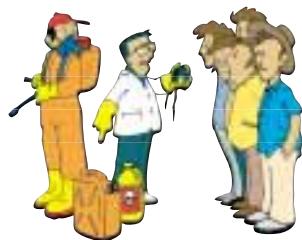
5. SEGURIDAD ALIMENTARIA FAMILIAR



5.2.1.5. Protección del medio ambiente: Las prácticas agrícolas deben evitar la deforestación y la degradación del suelo y el medio ambiente.

El uso indiscriminado de plaguicidas en la agricultura, algunos de las cuales tienen efectos residuales duraderos, contribuyen considerablemente a la contaminación del suelo y de las aguas superficiales y subterráneas.

Las autoridades deben estimular la aplicación generalizada de prácticas más sostenibles de aprovechamiento de la tierra, promover la aplicación correcta de plaguicidas permitidos y controlar el uso de las sustancias químicas.



El comercio callejero de alimentos, actividad económica que involucra a grandes grupos de población de bajos ingresos en algunos países de América Latina, debe ser objeto de una atención especial en lo que respecta al control sanitario. El alto consumo de las comidas vendidas en la calle, en malas condiciones higiénicas, puede causar varios problemas de salud pública debidos a la ingestión de alimentos contaminados.

5.2.1.6. Control sanitario de los alimentos.

Los lugares en los que se venden y consumen alimentos deben ser controlados por el servicio municipal responsable de la salud del ambiente, para evitar la aparición de enfermedades transmitidas por los alimentos, de graves consecuencias para la salud de la población.



5. SEGURIDAD ALIMENTARIA FAMILIAR



5.2.1.7. Promoción de buenos hábitos alimentarios. En algunas regiones, la disponibilidad natural de hortalizas y frutas, que pueden ser obtenidas en forma gratuita (recolectándolas) o a muy bajo costo, es desaprovechada debido a prácticas alimentarias inapropiadas, de origen cultural, que limitan el consumo de estos alimentos ricos en nutrientes esenciales. Como ejemplos de estrategias educativas para modificar estos hábitos, se podría incorporar estos alimentos en los programas de alimentación preescolar y escolar y realizar campañas para estimular su consumo.



En los últimos años, en algunos países, incluido Chile, se ha observado un incremento importante de la oferta de alimentos procesados y comidas preparadas de alta densidad energética, con elevado contenido de grasas y azúcares refinados, cuya publicidad los ha convertido en alimentos de gran prestigio social. Estos alimentos de consumo rápido, con precios accesibles aún para los grupos con ingresos limitados, están provocando un cambio en los estilos de alimentación y un aumento del sobre peso, la obesidad y otros problemas de salud pública, que también representan problemas de seguridad alimentaria.

5. SEGURIDAD ALIMENTARIA FAMILIAR



5.2.2. ¿Cómo se puede abordar un problema de inseguridad alimentaria en la escuela?

A continuación se presentan algunos antecedentes que describen el problema (o diagnóstico de la situación).

1. Los escolares pasan un gran número de horas en la escuela y muchas veces necesitan comprar alimentos en el kiosco.
2. Algunos niños tienen problemas de bajo peso y otros de sobrepeso.
3. Los alimentos que vende el kiosco no son saludables (galletas, chocolates, bebidas, etc.). Estos tienen muchas calorías, azúcar y grasas pero son pobres en proteínas, vitaminas y sales minerales.
4. Los escolares y profesores desean comer alimentos saludables y manipulados en forma higiénica.

¿Qué hacer para mejorar la situación o solucionar el problema?:
Desarrollar un proyecto para crear un kiosco saludable

Al inicio, los encargados de decidir si el proyecto debe realizarse o no, deben plantearse las siguientes preguntas:

- ¿Satisface el proyecto una necesidad sentida de la comunidad escolar?
- ¿Existe algún organismo, persona o grupo que pueda satisfacerla?
- ¿Quiénes se interesan por el proyecto?
- ¿Quiénes se beneficiarán de él?
- ¿Quiénes ayudarán en su realización?
- ¿Qué recursos en dinero, materiales y personal especializado se necesitan para llevar a cabo el proyecto?
- ¿Es factible conseguir los recursos necesarios? ¿Dónde? ¿Con quién?



5. SEGURIDAD ALIMENTARIA FAMILIAR

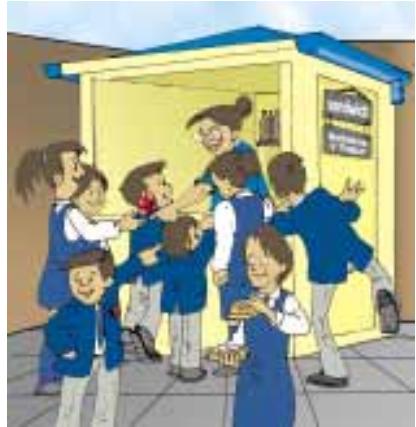


PROYECTO "CREACIÓN DE UN KIOSCO SALUDABLE"

Elementos que debe contener el proyecto:

1. Diagnóstico de la situación.

Completar la información anterior (antecedentes colocados al inicio del ejemplo).



2. Descripción de la solución propuesta a la situación problema.

El Centro de alumnos, el Centro de padres y el Centro de profesores acuerdan crear y administrar un kiosco saludable, que venda alimentos sanos y de su agrado, al menor costo posible.

3. Formulación de los objetivos del proyecto.

Estos deben ser expresados en forma de metas claras, precisas, realistas, que se puedan medir y consideren el tiempo estimado para lograrlas.

Ejemplo: En un plazo de tres meses, lograr que el nuevo kiosco de la escuela venda una variedad de alimentos saludables a precios accesibles a escolares, profesores y personal.

4. Elaboración del plan de trabajo.

Definir las actividades y recursos necesarios para lograr la creación del kiosco y determinar quienes serán los responsables de su administración. Se debe elaborar un calendario, el presupuesto y establecer la forma como se obtendrán los recursos. Se debe definir los alimentos que venderá el kiosco.

5. Ejecución del plan de trabajo.

Las personas nominadas desarrollan las actividades planteadas en el plan de trabajo.

5. SEGURIDAD ALIMENTARIA FAMILIAR



6. Evaluación de los resultados del proyecto.

A los tres meses será necesario verificar lo siguiente: ¿Se logró construir y tener en funcionamiento el kiosco según lo establecido? (logro del objetivo). ¿Los escolares, profesores, personal y padres están satisfechos con el funcionamiento del kiosco? (grado de satisfacción de los participantes). ¿Los precios de los alimentos son iguales o menores a los vendidos anteriormente? ¿Los escolares, profesores y personal están comprando los alimentos ofrecidos? (los resultados obtenidos se han logrado mediante la alternativa más económica).

Financiamiento del proyecto

Un aspecto muy importante en la toma de decisiones para la realización de un proyecto es el financiamiento disponible. La correcta estimación del presupuesto para realizar las distintas actividades programadas, su preparación de acuerdo a las normas institucionales pertinentes (por ejemplo de la escuela o del organismo que financiará el proyecto) y el manejo eficiente de los recursos asignados, constituyen elementos esenciales para el logro de los objetivos.

El presupuesto de un proyecto debe elaborarse en forma ordenada (por rubros) y considerar el tiempo durante el cual se requerirá el apoyo financiero.

Ejemplo de presentación de un presupuesto:

- Personal (profesional, administrativo o de otro tipo; contratado, voluntario), estableciendo el tiempo y horario de trabajo en el proyecto;
- Local o planta física (kiosco, lugar para comer);
- Maquinaria, equipo y útiles (refrigerador, cocina, mesas, sillas, vajilla, otros);
- Insumos (alimentos, agua, detergentes para el aseo, boletas, otros);
- Otros gastos.
- Total

En la preparación del proyecto es necesario además incluir información sobre las fuentes de financiamiento, las personas responsables de su manejo y los sistemas de control establecidos, los que deberán ser conocidos por todos los participantes.

5. SEGURIDAD ALIMENTARIA FAMILIAR



La creación y administración del kiosco podría ser considerada también un microproyecto productivo.

Un proyecto productivo es la propuesta de una actividad concreta, cuyos costos y beneficios pueden ser predeterminados y donde es necesario hacer gastos antes de obtener beneficios.

Los microproyectos son aquellos que por lo general no involucran una gran inversión y consideran la participación de un número reducido de personas.

Los microproyectos productivos consideran aspectos económicos en su preparación, razón por la cual es de suma importancia que las estimaciones presupuestarias se basen en información sólida y realista y las proyecciones y cálculos sean bien hechos.

La creación de un kiosco saludable, a la que se agreguen afiches y actividades educativas explicando las ventajas de consumir alimentos saludables, preparados en forma higiénica, podría contribuir a mejorar los hábitos alimentarios de la población escolar y a prevenir las infecciones gastrointestinales.



5. SEGURIDAD ALIMENTARIA FAMILIAR



EJEMPLO DE ESQUEMA DE DESARROLLO DE UN PROYECTO ESCOLAR DE INTERÉS COMUNITARIO

Objetivo	Beneficiarios	Actividades	Organismos participantes	Plazos	Recursos materiales
En un período de tres meses, lograr que el kiosco de la escuela venda una variedad de alimentos saludables y a precios accesibles a escolares, profesores y personal.	Los escolares, profesores y personal de la escuela, que pueden comprar alimentos saludables. Las madres que dan dinero a los escolares para la colación. El personal a cargo de la instalación y posterior funcionamiento del kiosco.	Obtención del permiso de la Dirección de la Escuela. Elaboración del proyecto: Local, Equipo, Definición del sistema de funcionamiento, Elección de los productos, Capacitación del encargado de las ventas, etc. Construcción u obtención del local (si no hubiera), y Compra de equipos y útiles.	Dirección de la Escuela. Centro de Profesores. Centro de alumnos. Centro de padres y apoderados.	1 mes 2 meses	Local / Refrigerador Cocina / Mesón Estantes / Sillas Útiles: Cajas, canastos, vajilla, otros. Alimentos saludables. Ej.: - Leche, yogur - Frutas de la estación - Ensaladas - Jugos naturales Sandwiches: - pan batido o integral con pollo, pavo, atún, huevo o queso bajo en grasas con palta o verduras crudas o cocidas. - Cereales laminados, inflados, en barra.

Información adicional sobre seguridad alimentaria

Para alcanzar la seguridad alimentaria, el país debe ser capaz de: producir o importar los alimentos que necesita, almacenarlos, distribuirlos y asegurar un acceso equitativo a ellos.

Para que las familias logren la seguridad alimentaria, deben tener los medios para producir o comprar los alimentos que necesitan y los conocimientos para asegurar que se cubren las necesidades nutricionales de todos sus miembros.

5. SEGURIDAD ALIMENTARIA FAMILIAR



Seguridad alimentaria de la familia rural

Para lograr la seguridad alimentaria de las familias rurales, es necesario asegurar la producción de suficientes alimentos, aumentar la estabilidad del abastecimiento y asegurar el acceso a los alimentos en situaciones de emergencia y de inseguridad alimentaria estacional.

La pobreza rural, más aguda que la urbana, está estrechamente asociada a la escasez y deterioro de los recursos naturales. Las familias cuya seguridad alimentaria depende de su propia producción de alimentos, habitualmente son también aquellas que, por condiciones impuestas por la pobreza, disponen de recursos productivos limitados en cantidad y calidad. En ocasiones, las condiciones climáticas adversas (sequías, heladas) derivan en problemas de inseguridad alimentaria de carácter temporal.

En muchos países, la producción de cultivos de exportación, es considerada una manera efectiva de generar divisas y simultáneamente elevar los ingresos de la población rural pobre, a través del aumento del empleo. Sin embargo, el empleo que genera la actividad exportadora es casi siempre de carácter temporal, y como tal, no garantiza estabilidad en el abastecimiento de alimentos para la familia, aspecto esencial para el logro de la seguridad alimentaria.

Contribución de la mujer a la seguridad alimentaria de la familia rural

Existe evidencia de que a muy bajo nivel de ingreso, los niños de algunos hogares encabezados por mujeres tienen un mejor estado nutricional que los niños de hogares con igual nivel de ingreso encabezados por hombres. Proporcionalmente, las mujeres destinan una mayor parte de sus ingresos a alimentos y dan una mayor cantidad de calorías a sus niños.

En casi todas las regiones y países las mujeres que más participan en las tareas del campo pertenecen a los estratos más pobres de la sociedad. Si bien la producción en gran escala de algunos cultivos ha proporcionado a la mujer acceso preferente al trabajo asalariado estacional, es frecuente que éste sea mal remunerado e insuficiente para absorber el gran número de mujeres en busca de empleo. Por ejemplo, es frecuente que las mujeres que trabajan en la selección y embalaje de frutas y hortalizas para la exportación sólo consigan trabajo en forma esporádica, sin salario estable y frecuentemente sin seguridad social.

Es importante que los programas para mitigar la pobreza se concentren en crear oportunidades de empleo, aumentar los ingresos y mejorar la educación y capacitación de las mujeres para aumentar la seguridad alimentaria familiar.