

NOTAS SOBRE NUTRICIÓN

Seguridad Alimentaria

CUADRO 7 SEGURIDAD ALIMENTARIA FAMILIAR

Una familia cuenta con seguridad alimentaria si dispone de suficientes alimentos sanos y nutritivos durante todo el año, de tal forma que todos sus miembros pueden cubrir sus necesidades nutricionales con los alimentos que prefieran para llevar una vida activa y sana.

Lo más común es que las personas obtengan sus alimentos produciéndolos o comprándolos. En ocasiones también recolectan alimentos silvestres. Para las personas con inseguridad alimentaria, algunos países cuentan con programas de alimentación complementaria dirigidos a los grupos más vulnerables de la población. En momentos críticos de escasez de alimentos, también se suelen desarrollar programas de emergencia para que los grupos de riesgo reciban alimentos subsidiados o gratuitos.

Para tener seguridad alimentaria, las personas necesitan disponer de alimentos *suficientes y variados* para satisfacer sus necesidades diarias.

- Los signos que indican carencia de alimentos en una familia incluyen: las personas dicen que tienen hambre; consumen menos comidas al día o las porciones son más pequeñas. Como consecuencia, los integrantes de la familia pierden peso y los niños dejan de crecer o lo hacen muy lentamente.
- La falta de variedad en la alimentación de una familia se suele manifestar por: la falta de hortalizas (verduras), frutas y alimentos de origen animal y por la monotonía de su alimentación diaria.

Las familias pueden mejorar su inseguridad alimentaria si se las ayuda a mejorar:

- ▶ la producción y el almacenamiento de los alimentos;
- ▶ la preservación de los alimentos;
- ▶ la administración del presupuesto destinado a los alimentos;
- ▶ el ingreso familiar.

Cómo mejorar la producción y almacenamiento de los alimentos

Las familias de campesinos pueden ser capaces de aumentar la cantidad, calidad y variedad de los alimentos que producen:

- ▶ mejorando los métodos productivos, por ejemplo, controlando las malezas, manteniendo la temperatura y humedad de la tierra, preparando compost para fertilizar la tierra, rotando cultivos y fertilizando, incluyendo el uso de abono fresco, (p. ej. restos de poda);
- ▶ integrando cooperativas para comprar de forma conjunta fertilizantes u otros recursos agrícolas;
- ▶ mejorando los métodos de conducción de agua y aplicando métodos de riego tecnificado a pequeña escala;
- ▶ usando semillas de alto rendimiento, o cultivando especies que maduran temprano o son resistentes a la sequía;
- ▶ aumentando la variedad de alimentos que cultivan, especialmente frutas y hortalizas.

Además, algunas familias rurales pueden criar peces o animales (p. ej. aves, conejos). Los agricultores pueden obtener especies de animales más productivas o aprender cómo cuidarlos mejor.



Figura 3. Las familias pueden producir más alimentos

Incluso los agricultores con pequeñas superficies de terreno pueden mejorar sus huertos familiares o cultivar hortalizas aprovechando los espacios disponibles. Remita a las familias que necesiten apoyo a los servicios de extensión disponibles o anímelos a consultar a campesinos o pescadores locales exitosos. También puede ser útil revisar el material didáctico de la FAO. 2001: *Mejorando la nutrición a través de huertos y granjas familiares. Manual de capacitación para trabajadores de campo en América Latina y el Caribe* (Ver Anexo 3).



Mejorar los métodos de almacenamiento de los alimentos reduce las pérdidas después de la cosecha

Muchos alimentos se pierden durante la etapa de almacenamiento en el campo. El uso de bodegas o almacenes adecuados para mantenerlos después de la cosecha, y de pesticidas apropiados, aumentan la cantidad de alimentos disponibles. A veces los almacenes comunitarios son una buena alternativa para que los campesinos almacenen sus cosechas y semillas. Solicite a un profesional de extensión agrícola que proporcione a las familias información sobre cómo mejorar sus bodegas o almacenes cuando lo necesiten. El almacenamiento de alimentos en la cocina se discute en el Tema 4.

Cómo mejorar la conservación de los alimentos

Algunos alimentos se pueden conservar para que duren más tiempo (p.ej. mediante el secado o el frío). Si es necesario, muestre a las familias métodos prácticos para conservar alimentos, tales como secar al sol verduras, frutas o pescado. O solicite a un colega con conocimientos de economía del hogar que haga demostraciones de métodos de conservación de alimentos.

Cómo mejorar la administración del presupuesto para comprar alimentos



Descubrir qué alimentos representan una buena compra

Algunas familias pueden necesitar información sobre cómo distribuir el presupuesto para adquirir los alimentos. Quizá les resulte útil saber cuáles alimentos comprar para aprovechar mejor el dinero. Eso depende de los

precios de los alimentos disponibles, lo que puede variar con la estación, tipo de almacén, tienda, etc. Para aconsejar a las familias sobre qué alimentos pueden representar una «buena compra» en el lugar donde está trabajando, se sugiere:

- observar en el Anexo 1 (ver Tablas 1, 2 y 3) los alimentos que son buenas fuentes de los distintos nutrientes;
- comparar los precios de alimentos similares (p.ej. diferentes verduras, diferentes alimentos ricos en hierro) en diferentes almacenes, tiendas y mercados (ver Figura 4, página 40).

Recuerde que los alimentos contienen distintas cantidades de desechos que representan una pérdida de dinero (cáscaras, huesos) y que algunos pueden estar adulterados (p.ej. leche diluida con agua).

Recomiende, según los alimentos disponibles, aquellos que se aprovechen mejor. Por ejemplo, incentivar el consumo de todas las frutas que crecen en la localidad, como mangos y guayabas en zonas tropicales; peras y manzanas silvestres e higos en Chile; persistir en el consumo de quinua y maíz en los países andinos, etc.

Comprar alimentos en grandes cantidades puede ayudar a ahorrar dinero. Sin embargo, la mayoría de las familias no tiene el dinero o el espacio para almacenar los alimentos. Si varias familias se agrupan pueden comprar al por mayor y obtener un mejor precio en los productos no perecibles (p.ej. frijoles, azúcar). En este caso, cada familia debe tener un lugar adecuado (fresco y seco) para guardar los alimentos.

Un alimento de mala calidad supone una pérdida de dinero. El Cuadro 8 presenta algunas características que permiten distinguir los alimentos que están en malas condiciones o no son aptos para el consumo.



Figura 4. Descubra qué alimentos comprar para aprovechar mejor su dinero

CUADRO 8 **CARACTERÍSTICAS DE LOS ALIMENTOS DE MALA CALIDAD**

Alimentos	Signos de alteración en su calidad
Cereales y otros alimentos secos	Contienen insectos o suciedad; huelen y están húmedos; los envases están deteriorados; las legumbres están arrugadas; las harinas están agumadas.
Raíces	Blandas, brotadas, golpeadas o dañadas; partes descompuestas.
Verduras y frutas	Marchitas, muy blandas, partes descompuestas, golpeadas.
Carnes, aves y pescado	Mal olor o color; en pescados ojos desinflados y escamas sueltas. Carnes, hígado y otras vísceras, el mal olor y color pueden indicar la presencia de parásitos peligrosos.
Leche fresca	Mal olor; se encuentra a temperatura ambiente y está o ha sido expuesta a suciedad o moscas.
Alimentos enlatados	La lata está hinchada, oxidada o dañada; se ha escurrido líquido o alimento fuera del envase; el alimento parece, huele y sabe a descompuesto. Cualquiera de estos signos significa que el alimento puede ser tóxico.

Se sugiere mostrar a las personas cómo buscar e interpretar las fechas de elaboración y vencimiento en las etiquetas de los productos alimenticios envasados. Dependiendo del país, los envases pueden decir «fecha de vencimiento» o «usar o consumir antes de». Cualquiera de ellas indica que es peligroso consumir el alimento después de esa fecha.

Fuente: Adaptado de Burgess et al. 1994.

Algunos alimentos tienen un bajo contenido de nutrientes y alto costo, por ejemplo las bebidas gaseosas (bebidas embotelladas con gas), paletas o chupetes helados y dulces, que contienen esencialmente azúcar y por lo tanto son malos para los dientes (ver Tema 1, página 19). Estos alimentos no deberían ofrecerse con frecuencia a los niños, es mejor limitarlos a un consumo esporádico y ocasiones especiales.

Algunos alimentos fortificados con micronutrientes, como la sal y los alimentos básicos (como harinas de cereales) fortificados con hierro y otros nutrientes, que usualmente no cuestan mucho más que las variedades no fortificadas, pueden proporcionar algunas ventajas nutricionales a un costo aceptable.



Compre sal yodada si está disponible

En general, es mejor obtener los nutrientes a partir de una alimentación variada y equilibrada. Comprar un alimento fortificado con un micronutriente se justifica solamente cuando existe una seria deficiencia de alimentos que contengan el micronutriente específico. Un ejemplo es la sal yodada. A menos que las personas consuman frecuentemente pescado u otros alimentos provenientes del mar (que son ricos en yodo), pueden sufrir deficiencia de yodo y llegar a desarrollar bocio. Esto se debe a que en muchas partes del mundo, los suelos y las plantas que crecen en ellos tienen bajo contenido de yodo (en el Apartado C de la Introducción se explican las consecuencias de la deficiencia de yodo), y los alimentos disponibles son deficientes en este mineral. Los problemas ocasionados por la deficiencia de yodo son serios y frecuentes y por ello, en la mayoría de los lugares, la sal yodada, más que una «buena compra», es una «compra obligada». Incluso en varios países la yodación de la sal es una obligación.

Los suplementos nutricionales son fármacos que proporcionan cantidades concentradas de uno o más micronutrientes. Son productos de alto costo y generalmente innecesarios cuando las personas consumen una alimentación variada, salvo en períodos específicos de mayores requerimientos de nutrientes, como el embarazo en las mujeres. Por ello lo recomendable es obtener los nutrientes que necesitamos consumiendo la variedad de alimentos que nos ofrece el entorno.

Recolectar alimentos silvestres

Los alimentos silvestres son una excelente alternativa para aumentar la variedad de alimentos de la dieta, y además hacen más sabrosas las comidas. La lista a continuación proporciona ejemplos de alimentos silvestres útiles y nutritivos.

Actividad propuesta:

Preparar una lista con alimentos silvestres, sus nombres locales y formas de preparación. Junto con las personas con las que esté trabajando, rodear con un círculo los alimentos silvestres disponibles localmente y agregar otros a la lista en base a los aportes de los participantes.

ALIMENTOS SILVESTRES	NOMBRES LOCALES	FORMAS DE PREPARACIÓN
HOJAS O HIERBAS LOCALES		
FRUTOS LOCALES		
PÁJAROS LOCALES		
INSECTOS COMESTIBLES LOCALES		



CÓMO COMPARTIR ESTA INFORMACIÓN

Antes de compartir esta información con las familias, quizás necesite:

- 1 **Descubrir.** Si la mayoría de las familias tiene comida suficiente a lo largo del año. Si no es así, averiguar por qué no. Si la mayoría de las personas consume una variedad de alimentos. Qué alimentos básicos y otros alimentos se producen y consumen localmente. Cuáles son los impedimentos para aumentar la producción de alimentos. Si se pierden muchos alimentos durante el almacenamiento en el campo. Quién puede ayudar a los campesinos a producir más alimentos y a mejorar los métodos de almacenamiento. Qué alimentos compran las personas. Qué alimentos representan una «buena compra». Cuál es la oferta de sal yodada. Cuáles son las dificultades que tienen las personas para comprar mejores alimentos. Saber si las personas recolectan alimentos silvestres. Si es así, cuáles. Qué otros alimentos silvestres podrían ser recolectados.
- 2 **Priorizar.** Decida qué información es más importante para difundir entre grupos o familias de forma individual.
- 3 **Decidir a quiénes llegar.** Por ejemplo: las mujeres y los hombres que producen, almacenan, conservan o compran los alimentos de la familia, en especial los de aquellas familias mal alimentadas.
- 4 **Seleccionar los métodos de comunicación.** Por ejemplo: sesiones educativas y de comunicación con grupos comunitarios y de campesinos, en escuelas y clubes de jóvenes.

Ejemplos de preguntas para iniciar una sesión educativa

(Seleccione sólo una o dos preguntas relacionadas con la información más necesaria para las familias)

¿Hay en la localidad familias que no tienen suficiente comida? ¿Podemos ayudarlos?

¿Cómo podemos producir más y mayor variedad de alimentos?

¿Cómo se almacenan los alimentos en el campo? ¿Cómo se pueden mejorar los métodos de almacenamiento?

¿Cómo se puede administrar mejor el dinero al comprar alimentos? ¿Cuáles alimentos locales representan una buena compra?

¿Cuáles alimentos representan una mala compra?

¿Por qué es bueno comprar la sal yodada?

¿Cuáles alimentos silvestres se consumen? ¿Hay otros que se puedan consumir?

NOTAS SOBRE NUTRICIÓN

Una alimentación saludable

CUADRO 9 UNA ALIMENTACIÓN VARIADA Y EQUILIBRADA

Una alimentación variada y equilibrada proporciona las cantidades apropiadas de energía y nutrientes que se necesitan diariamente para cubrir las necesidades nutricionales de una persona (ver Tema 1).

En la Figura 5 (página 47), el tamaño de los distintos grupos de alimentos indica las cantidades aproximadas recomendadas (o tolerables, como en el caso de los azúcares) en las que cada uno de estos grupos debe ser incluido en una alimentación saludable.

En el Tema 1 se ha presentado una lista de los principales grupos de alimentos. El Tema 3 muestra cómo combinar los alimentos para preparar una comida variada y equilibrada. También indica cómo distribuir las comidas para que cada integrante de la familia coma lo suficiente para cubrir sus necesidades alimentarias.



Una alimentación saludable contiene una variedad de alimentos

Las comidas y/o colaciones (refrigerios) que una familia consume durante el día deben proporcionar:

- una combinación de distintos alimentos. La Figura 5 de la página 47 muestra la amplia variedad de alimentos necesaria para que aporten los distintos nutrientes que requerimos;

- ▶ una cantidad suficiente de alimentos para cubrir las necesidades de energía y nutrientes de cada integrante de la familia.

Una comida saludable debe contener:

- ▶ un alimento básico. Mire la lista de alimentos básicos en el Tema 1, página 27, y compruebe si contiene los alimentos básicos locales. Agregue los que sean necesarios;
- ▶ otros alimentos que deberían ser preparados en una entrada o un guiso, como los siguientes:
 - ▶ legumbres y/o alimentos de origen animal;
 - ▶ al menos un tipo de verdura (hortaliza);
 - ▶ algo de aceite o grasa (en poca cantidad), para aumentar el aporte de energía y mejorar el sabor. Se recomienda que la mayoría de los aceites o grasas que se incluyan correspondan a alimentos que contengan ácidos grasos insaturados (ver Cuadro 4, Tema 1).

Es bueno comer frutas en la comida (o como una colación extra) y beber mucha agua durante el día. Evite beber té o café hasta 1 ó 2 horas después de una comida (cuando los alimentos ya han salido del estómago) porque estas bebidas reducen la absorción del hierro contenido en los alimentos de origen vegetal que se han consumido.