GUÍA DE ESTRATEGIAS PARA UNA ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE

Licenciada en Nutrición
Glenda Inés Mangia

cauce
CULTURA AMBIENTAL
CAUSA ECOLOGISTA

HUMEDALES
SIN FRONTERAS

1

LA ALIMENTACIÓN COMO UN ACTO POLÍTICO

"La población tiene que dejar de ser consumidora y tiene que entender que para poder consumir calidad debe haber en la otra punta alguien que produzca con dignidad. Si no nos importa quién produce, de dónde sale el alimento, y qué camino recorrió, etc. y solo vemos el precio o la oferta, terminamos siendo cómplices de una situación"

(MARTINEZ, 2021)

La alimentación en su sentido más clásico es entendida como la acción de ingerir alimentos y líquidos para sobrevivir y saciar el hambre. Sin embargo, Miryam Kurganoff de Gorban[1] invita a repensar este concepto y ver un poco más allá de esta definición meramente biológica, entendiendo a la alimentación como un acto político que debe ser observado en su ciclo completo, desde su origen hasta que llega, en el mejor de los casos, a la mesa. Debemos pensar quién produce, dónde, cómo lo hace, qué herramientas e insumos utiliza, por qué elige –o no– producir de esta manera, en qué condiciones trabaja, y qué políticas públicas hacen falta para garantizar alimentos en cantidad y calidad producidos en condiciones laborales dignas con precios justos.

En cada elección alimentaria se ponen en juego un entramado de acciones que tienen un impacto social, político, económico y ambiental y es por esto que el acto de comer y cocinar conlleva una responsabilidad colectiva que va de la tierra al plato. Cuando se apuesta a comprar alimentos producidos por personas agricultoras locales, en vez de recurrir a productos del supermercado liderado por empresas multinacionales, se está apostando a la sostenibilidad y resiliencia socio-ecológica. Entendiendo que la transición de la agricultura mediante políticas gubernamentales es una ardua tarea que llevará años, el rol que juega cada persona puede acelerar el proceso a través de las elecciones diarias para apostar a la agricultura familiar, a nuestra salud y la del planeta (ALTIERI et NICHOLLS, 2020:6).

Alimentación saludable: ¿una utopía?

Los alimentos no son sustancias que sirvan exclusivamente para nutrirnos ni la alimentación es un hecho exclusivamente biológico
(CONTRERAS et GARCÍA, 2005:14).

La alimentación saludable es entendida como aquella que aporta nutrientes (hidratos de carbono, grasas, proteínas, fibra, vitaminas, minerales y agua) y energía, asegurando la salud y previniendo la enfermedad. La Sociedad Argentina de Nutrición (SAN) aconseja que una alimentación saludable debe ser completa, suficiente, variada, placentera, sostenible en el tiempo, y debe respetar las tradiciones y las costumbres de las personas para que pueda ser compartida.

Retomando los inicios de la nutrición, el doctor Pedro Escudero, impulsor de los orígenes y del crecimiento de la profesionalización de la carrera de nutrición en Argentina y en América Latina, fundó el primer Instituto Nacional de Nutrición de la Argentina en la década del treinta y creó las "cuatro leyes de la alimentación", mejor co-

1 Licenciada en Nutrición, Doctora Honoris Causa de la Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires. Investigadora y militante, con sus 91 años es una de las voces más escuchadas para pensar la problemática del hambre desde una perspectiva soberana. Creadora y coordinadora de la Cátedra Libre de Soberanía Alimentaria de la UBA, con cuatro doctorados Honoris Causa que reconocen su compromiso con la humanidad. Se convirtió en una indiscutible referenta de la soberanía alimentaria en el país.

nocidas como “las leyes de Escudero”. A partir de ese momento se determinó que, para lograr una alimentación saludable, es necesario tener en cuenta las 4 Leyes:

1. ***Ley de la armonía:*** recomienda **consumir los nutrientes de manera proporcionada entre sí**. Del total de las calorías consumida por día, el 45-60% debe provenir de hidratos de carbono de buena calidad (presentes en cereales integrales, vegetales feculentos, hortalizas, frutas y legumbres), 25-35% de grasas saludables (aceites vegetales, frutos secos, semillas y palta) y 10-25% de proteínas (legumbres, carnes magras sin procesar, lácteos descremados y huevo).

2. ***Ley de la adecuación:*** destaca que la alimentación debe contemplar las preferencias de las personas, sus hábitos, creencias culturales y religiosas, elecciones alimentarias, situación socioeconómica, estado de salud, entre otros.

3. ***Ley de la cantidad:*** postula que la alimentación debe ser **suficiente** para reponer la cantidad de energía –calorías– que el organismo humano consume por día para realizar sus funciones.

   Para analizar en mayor profundidad este postulado, es relevante retomar un estudio que indica que cuando se afirma que Argentina produce alimentos para millones de personas, lo que se está diciendo –en realidad– es que **hay insumos para la producción de alimentos de consumo humano (granos principalmente) y que hay disponibilidad de “calorías”** (GIAI et VERONESI, 2010). Al centrarnos en este último punto, el promedio de energía que produjo nuestro país entre 1961 y 2018 fue de 3000 kcal por persona por día, muy por encima de las 2200 kcal estimadas para la población argentina y las 2000 kcal del plan alimentario promedio que proponen las Guías alimentarias para la población argentina (GAPA) (ZAPATA et ROVIROSA, 2021). Es decir, si se analizan únicamente los alimentos disponibles, se supera ampliamente lo que se necesita consumir por día y, de hecho, Argentina tiene una producción ampliamente excedentaria; solo en 2016 se produjeron alimentos para 571.429.841 personas, es decir, 14 veces la población argentina en ese año (ALBERTI et MURAGLIA, 2019). Esto demuestra claramente que **la ley de cantidad de Escudero se puede alcanzar fácilmente en el país.**

4. ***Ley de calidad:*** sostiene que la alimentación debe ser **completa,** es decir, ofrecer al organismo todas las sustancias que lo integran en cantidad necesaria (hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua). Para ello es necesario el consumo sostenido de diferentes grupos de alimentos en variedad y cantidad suficiente, de manera tal de aprovechar los nutrientes que cada uno tiene para aportar.

Ley de calidad en Argentina

Si bien se entiende que el país produce más alimentos y calorías de lo que necesita la población argentina, es de suma relevancia cuestionarse qué tipo de alimentos son los que están disponibles: ¿esas calorías están representadas por alimentos variados, culturalmente adecuados y accesibles para la población?, ¿aportan nutrientes en cantidades suficientes?

A pesar de las 3000 kcal por persona por día que se producen, al tener en cuenta los últimos datos sobre producción, exportación e importación, **la disponibilidad no es igual para todos los grupos de alimentos.** Mientras que los grupos de alimentos que se producen por encima de la cantidad diaria recomendada son las carnes y el grupo de “opcionales” (productos con exceso de azúcares, grasas y sal), los que **se producen por debajo de las recomendaciones serían las frutas, las verduras y la leche**. Las GAPA recomiendan un consumo de dos porciones de vegetales al día (equivalente a 400 gr), sin embargo, su disponibilidad es de 193 gr por persona por día. En el caso de las frutas, la recomendación es de tres al día (equivalente a 300 gr), no obstante, su disponibilidad es de menos de 200 gr por persona por día (GIAI et VERONESI, 2010).

Además, si se suma el factor de la accesibilidad económica a los alimentos, se observa que **el 90% de los hogares no alcanza el consumo recomendado de hortalizas, frutas, legumbres y lácteos.** Es decir, únicamente el 7% de la población accede a un consumo diario y combinado de al menos 100 gr de hortalizas, 100 gr de frutas y una porción de algún lácteo, cantidades significativamente menores a las recomendadas.

Asimismo, **si bien los aceites, carnes y huevos se producen en cantidades suficientes, no toda la población accede a los mismos** (GORBAN et. al., 2011:86-99; ALBORNOZ et BRITOS, 2021). Es decir, para ciertos alimentos, la producción nacional es menor a lo que recomiendan las guías nacionales sumado al factor económico que impide alcanzar una alimentación de calidad para todo el pueblo argentino. Esto es una gran contradicción que refleja la falta de conexión entre los Ministerios de Salud, Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca y Ministerio de Economía.

Además es de interés analizar: la llegada de la llamada "Revolución Verde", con la premisa de "terminar con el hambre del mundo", ¿otorga alimentos en cantidad y calidad suficiente para alcanzar este objetivo?

Diversas investigaciones realizadas en Canadá, Finlandia, Argentina, entre otros países, han demostrado que **los alimentos producidos de manera intensiva tienen un aporte de nutrientes más bajo, principalmente de vitaminas y minerales** (PAIVA, 2021). Un estudio realizado por Rutgers University comparó hortalizas producidas de forma convencional y producidos de forma ecológica y encontró que **las verduras cultivadas de forma convencional[2] tenían un 87% menos de minerales (calcio, magnesio, potasio, sodio, manganeso, hierro y cobre) que las cultivadas ecológicamente sin químicos**. Esto permitió llegar a la conclusión de que cuando las personas consumían las verduras cultivadas de forma convencional obtenían solamente el 13% de los minerales que cuando eran ecológicas. Por otra parte, estudios del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por su siglas en inglés) señalan ciertos descensos, en varios nutrientes esenciales, de entre el 6% y el 38% entre 1950 y 2004[3].

A continuación se podrá observar la diferencia nutricional en el aporte de minerales entre la producción ecológica y la producción convencional (expresada en miliequivalente de minerales por cada 100 gramos de cultivo):

2 La agricultura convencional se basa en los principios de la Revolución Verde y se caracteriza por el uso de maquinaria agrícola, siembra de un solo tipo de cultivo en un campo por largos períodos de tiempo (monocultivo), semillas genéticamente modificadas (transgénicos) y agroquímicos con el objetivo de aumentar la producción de alimentos para su posterior comercialización en el mercado.

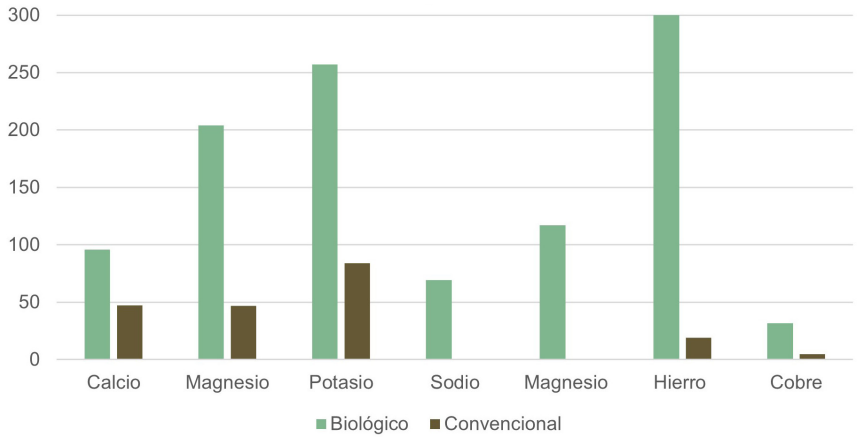
3 Una de las principales causas del bajo contenido de minerales podría deberse al agotamiento de los suelos resultado de la agricultura intensiva y al monocultivo (Revista Alpa, Núm. 8).

Cultivo	Tipo de producción	Calcio	Magnesio	Potasio	Sodio	Manganeso	Hierro	Cobre
Lechuga	Biológico	40,5	60,0	99,7	8,6	60,0	227	69,0
	Convencional	15,5	14,8	29,1	0,0	2,0	10	3,0
Tomate	Biológico	71,0	49,3	176,5	12,2	169,0	516	60,0
	Convencional	16,0	13,1	53,7	0,0	1,0	9	3,0
Espinaca	Biológico	23,0	59,2	148,3	6,5	68,0	1938	53,0
	Convencional	4,5	4,5	58,6	0,0	1,0	1	0,0
Poroto	Biológico	96,0	203,9	257	69,5	117	1585	32
	Convencional	47,5	46,9	84	0,8	-	19	5

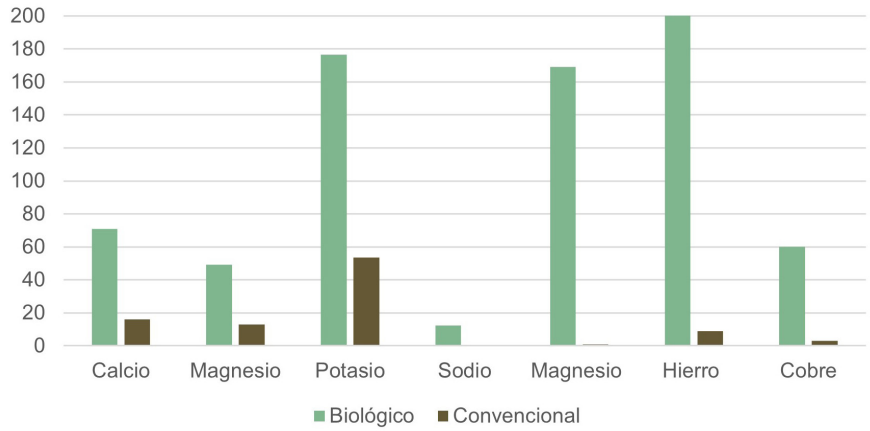
Fuente: Estudio realizado por Rutgers University. Cifras de miliequivalentes de minerales por 100 gramos. Tomado de Boletín Asociación Vida Sana, verano del 2002, p.10-12. “Científicamente los alimentos biológicos son más seguros y más nutritivos”. Adaptado por Jairo Restrepo, Cali-Colombia, 2002.

De manera gráfica los mismos resultados se pueden observar de la siguiente manera:

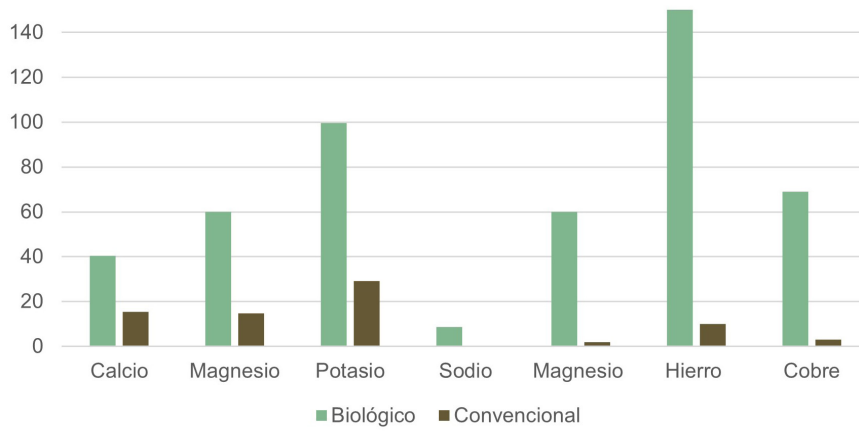
FRIJOLES



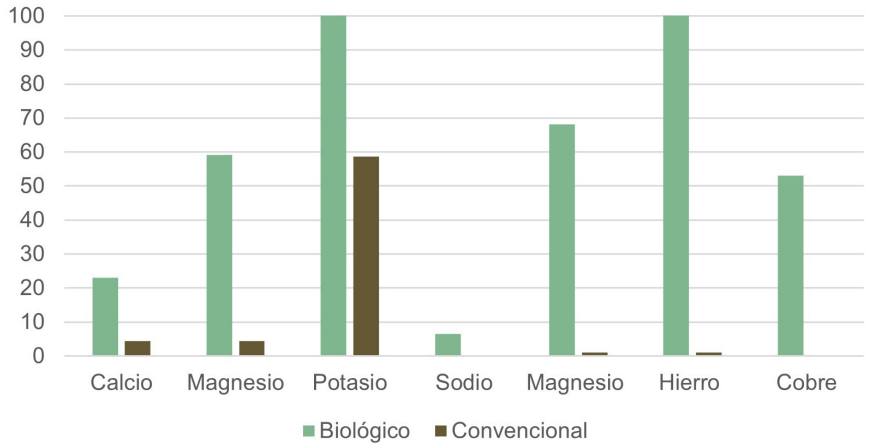
TOMATE



LECHUGA



ESPINACA



A esta reducción del valor nutricional de los alimentos producidos de forma convencional se le suma **el contenido de "fitosanitarios" o agrotóxicos**. Un informe del Servicio Nacional de Sanidad y Calidad Agroalimentaria (SENASA) demuestra el contenido de agrotóxicos que contienen las frutas, hortalizas, cereales y oleaginosas analizados en los años 2013-2016. Dicho documento da a conocer un ranking general de los 10 alimentos más contaminados con químicos:

- **Naranja** con **34 agrotóxicos** detectados de los cuales el 71% están autorizados y 62% son cancerígenos.
- **Frutilla y manzana** con **30 agrotóxicos** detectados de los cuales el 53-83% están autorizados y 43-50% son cancerígenos respectivamente.
- **Apio, acelga y lechuga arrepollada** con **28 agrotóxicos** detectados de los cuales, en promedio, entre el 63% NO están autorizados y 44% son cancerígenos.
- **Limón** con **27 agrotóxicos** detectados de los cuales 76% están autorizados y 63% son cancerígenos
- **Espinaca y durazno** con **26 agrotóxicos** autorizados de los cuales, en promedio, 60% no están autorizados y 46% son cancerígenos (CABALEIRO, 2018).

En conclusión, se puede decir que **la ley de calidad está lejos de poder alcanzarse si seguimos produciendo de forma convencional los alimentos.** Aquellos alimentos de mayor valor nutricional, como las hortalizas y las frutas, **no se producen en cantidades suficientes para alimentar a toda la población, tienen un valor nutricional significativamente menor al que deberían tener y poseen un elevado contenido de agrotóxicos perjudiciales para la salud**. A ello se suma que, por más que dichos alimentos se produjeran en cantidad y calidad, la **imposibilidad actual de acceder económicamente** a los mismos impide alcanzar la alimentación saludable, completa y equilibrada que recomiendan las grandes entidades de salud humana a nivel global y nacional.

¿Qué comen las personas que gozan de este privilegio?

En los últimos años se ha producido un fenómeno clave en la salud de la población tanto nacional como mundial: se pasó de tener un consumo de alimentos mínimamente procesados a un **consumo cada vez mayor de alimentos industrializados**. Estos alimentos reciben diferentes denominaciones: mientras que la Organización Panamericana de la Salud los define como *ultraprocesados*, Miryam Kurganoff de Gorban los llama *mercancías del agronegocio* u *Objetos Comestibles No Identificados (OCNIs).* Esto se debe a **cambios en los patrones alimentarios**, así como a transformaciones socioculturales, entre ellas, la incorporación de las mujeres al mercado laboral remunerado. En consecuencia, tareas de cuidado como la alimentación, que históricamente han sido asignadas de manera exclusiva a las mujeres, son subsumidas por el propio mercado en forma de fastfood, productos de poca elaboración y rápido consumo (VERZEÑASSI et al.., 2021:32). Además, se suma la fuerte intervención de la industria a través del neuromarketing y la publicidad que pisa fuerte desde los medios masivos de comunicación hasta las góndolas del supermercado.

Una manera práctica y sencilla de poder identificar los alimentos más saludables es a través de su grado o nivel de procesamiento. Para ello se creó el ***Sistema NOVA*** (MONTERO et al., 2010*)*, propuesto por un equipo de investigación de la Universidad de São Paulo en Brasil. Este sistema clasifica los distintos tipos de alimentación según la naturaleza, finalidad y grado de procesamiento industrial de la siguiente manera:

Alimentos naturales: se obtienen directamente de la naturaleza sin ningún tipo de modificación. Entre ellos, se encuentran los cereales integrales, legumbres, frutas, hortalizas, frutos secos, semillas y hongos.

Alimentos mínimamente procesados: son alimentos naturales que se han sometido a un procesamiento (limpieza, pulido, congelación, etc.), sin la adición de sal, azúcar, aceites, grasas ni otras sustancias. Ej: una naranja exprimida sin azúcar o el arroz blanco al que se le sacó la capa externa del grano.

Ingredientes culinarios procesados: son usados en la preparación y cocción de alimentos enteros, frescos o mínimamente procesados en los hogares o en lugares de expendio de alimentos, tales como restaurantes, cafés, mercados donde las comidas se preparan allí mismo. Ej: manteca, azúcar, sal, especias, aderezos, etc.

Alimentos procesados: son fabricados por la industria añadiendo a los alimentos naturales sal, azúcar u otra sustancia de uso culinario con el objetivo de aumentar su conservación y que, a su vez, sean más agradables al paladar. La mayoría de los productos resultantes de este tipo de procesamiento son despojados de sus nutrientes y proveen esencialmente energía. Ej: alimentos enlatados o en conservas, quesos, panes, leches chocolatadas, etc.

Alimentos ultraprocesados u "OCNI": son "alimentos" listos para comer o tomar. Los procesos que se utilizan generalmente son el horneado, rebozado, fritura, curado, ahumado, encurtido, enlatado, uso de aditivos, vitaminas y minerales sintéticos. Ej: sopas y salsas listas, sopa de fideos en caja listas para calentar, golosinas, galletitas dulces, snacks, mermeladas, gaseosas, aguas saborizadas, patitas congeladas, etc.

En *Hablemos de Soberanía Alimentaria (2008)*, Miryam Kurganoff de Gorban explica que estos productos se elaboran conteniendo poca o nula cantidad de alimentos enteros y contienen sobras de carne, aceite, grasas, azúcar, harinas, entre otros. Además, se les agregan aditivos químicos como los conservantes, saborizantes, aromatizantes que no forman parte de la información nutricional, sino que se representan mediante códigos, siglas o fórmulas químicas de difícil interpretación. Estos productos suelen presentarse en pequeñas cantidades (como la famosa "porción justa"), contenidos en envases llamativos ubicados estratégicamente en las góndolas de los supermercados y listos para el consumo inmediato. Además, Kurganoff de Gorban hace referencia a que parte de los ingredientes de estos productos son derivados de cultivos transgénicos, como la soja o el jarabe de maíz de alta fructosa. Este último es mejor conocido como "JMAF" en las etiquetas, al cual la autora lo define como "veneno silencioso" dado que es adictivo y obesogénico, provoca hiperactividad y déficit de atención en las infancias.

Además de contar con esta clasificación según grado de procesamiento, en Argentina en marzo del 2022 se aprobó la reglamentación de la ***Ley N° 27.642 de Promoción de Alimentación Saludable*** por Decreto Reglamentario N° 151/2022[4] con el objeto de garantizar el derecho a la salud y a una alimentación adecuada, promover la prevención de la malnutrición en la población y la reducción de enfermedades crónicas no transmisibles y advertir a consumidoras y consumidores sobre los excesos de azúcares, sodio, grasas saturadas, grasas totales y calorías. Dicha Ley establece la obligación de colocar sellos de advertencia en la cara frontal de los rótulos de los alimentos envasados y bebidas analcohólicas que presenten exceso de nutrientes críticos que **permitirán identificar y diferenciar con mayor claridad los alimentos saludables de aquellos que no lo son.**

Mientras la industria, entre videos atractivos, promociones, "precios cuidados" en las góndolas de las grandes cadenas de supermercado intenta vender una falsa necesidad de estos "alimentos" procesados y ultraprocesados, importantes entidades a nivel mundial (FAO, OMS, OPS, The Lancet, entre otras) invitan a **recuperar una verdadera alimentación saludable y natural, a la que se le adiciona un particular condimento: la sostenibilidad ambiental.**

4 DCTO-2022-151-APN-PTE - Apruébase la Reglamentación de la Ley N° 27.642. Publicado en el Boletín Oficial el 23/03/2022 bajo el N° 17681/22

2

ESTRATEGIAS PARA UNA ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE

PASO N° 1: DURANTE LAS COMPRAS

En el sistema capitalista las personas dejan de ser ciudadanos/as y pasan a ser meros consumidores. Es por ello que para adaptarse a esta lógica y poder dar una mirada desde la sustentabilidad se habla de "consumo responsable o crítico", el cual es llevado a cabo por personas que, ante la información y la conciencia de sus derechos como consumidores/as, eligen adquirir productos y/o servicios que tengan un bajo impacto en el ambiente y un efecto positivo en la sociedad. Es decir, entienden y hacen uso de su poder de elegir en qué utilizar sus recursos económicos sin generar un mal mayor en su salud y en su entorno. Para ello, se propone el siguiente paso a paso al momento de decidir qué comprar:

1. **REFLEXIONAR:** actualmente el modelo económico y las grandes empresas generan en la sociedad necesidades superfluas para poder brindar una mayor diversidad de productos y servicios. Ante esta lógica, se aconseja hacer el ejercicio de repensar si realmente aquello que se desea adquirir es realmente necesario.

¿Realmente necesito esto que quiero comprar? ¿Ya tengo productos o servicios con los que puedo satisfacer esta misma necesidad o deseo?

2. **RECHAZAR:** los materiales que no son reciclables o biodegradables deben rechazarse para que, al final de las compras, no se lleven al hogar residuos que demorarán años en descomponerse (mucho más años que la vida del ser humano en el planeta). Esto sucede principalmente con las bolsas de plástico y los envases que vienen con más de un material (cartón por fuera y bolsas de plástico por dentro). Por otro lado, está la comida rápida, contenida en bandejas de plástico, telgopor o cartón, tapada con bolsitas de plástico o papel film y por último, trasladada en bolsas de papel o de plástico. Lo que sucede con estos materiales es que pasan unos minutos u horas hasta llegar al hogar y allí se los desecha, dado que ya cumplieron su función de "conservación y traslado", están sucios y, en su mayoría, no se pueden reutilizar o reciclar.

¿Puedo conseguir el mismo producto a granel, con menos envoltorios o con un packaging más sustentable?

3. **REDUCIR:** implica que **las compras generen la menor cantidad de residuos posibles o, en el mejor de los casos, que la generación de residuos sea nula**. Para poder cumplir con este paso es necesario llevar a la práctica el próximo punto:

4. **REUTILIZAR:** la recomendación es tener siempre disponible (en casa, mochila, bolso o cartera) **bolsas o recipientes de materiales reutilizables** que le permitan trasladar y conservar los alimentos. Una vez cumplida su función, estos materiales se lavan y quedan listos para volver a ser utilizados en la próxima compra. Ej: recipientes de plástico reutilizables herméticos o

de madera, frascos de vidrios, bolsas de tela, bolsas de lienzo, etc.

5. **RECICLAR:** es un proceso fisicoquímico de transformación de materiales para convertirlos en nuevos productos que, de otro modo, serían desechados como basura. Para ello, generalmente se necesitan sustancias y máquinas que no se encuentran en los hogares. Lo que sí se puede hacer fácilmente es reciclar papel o directamente aportar materiales para que otras personas los reciclen, principalmente recuperadores urbanos. Ej: papel y cartón (papeles de oficina y cajas de cartón limpios y secos), aluminio (desodorantes o latas de cerveza), hojalata (latas de conserva), plástico (paquetes, envases, botellas de agua, recipientes de shampoo, etc.), vidrio (botellas de conserva, frascos de mermelada, adornos, etc.).

6. **REDISTRIBUIR:** existe una distribución desigual del consumo entre países en desarrollo y desarrollados. El consumo actual utiliza recursos de otros territorios y de generaciones futuras y es por eso que el ambiente y la humanidad no pueden seguir soportando un desarrollo insostenible. Se necesita redistribuir el consumo de manera equitativa, por ejemplo, a través del comercio justo y el consumo de productos con menor huella ecológica.

7. **RECLAMAR:** la ley 24240 de defensa al consumidor ampara la posibilidad de reclamar y exigir acciones que contribuyan a mejorar el ambiente y la calidad de vida de las personas. Es por ello que se puede y se debe tener una participación activa en las actividades que influyen en la vida cotidiana. Por ejemplo, reclamar la conservación y recuperación de los humedales, exigir políticas públicas para promover la producción y el consumo de alimentos agroecológicos, etc.

TENIENDO EN CUENTA LAS R: ¿QUÉ COMPRAR, A DÓNDE Y A QUIÉNES?

Estas tres preguntas pueden parecer muy complejas pero la realidad es que las tres se responden juntas: para tener una alimentación sana, segura y soberana se debe priorizar el consumo de ***alimentos naturales o mínimamente procesados, de producción agroecológica que sean producidos por productores/as y comercializados en ferias, en emprendimientos locales y almacenes saludables.*** En lo que respecta a alimentos de origen animal, se aconseja la compra de huevos y lácteos frescos, carnes blancas o rojas frescas, sin procesar y agroecológicas. El consumo responsable, la agroecología y el comercio justo ofrecen espacios que habilitan las compras a granel de alimentos frescos que permiten reducir los residuos que generan nuestras compras y reutilizar materiales presentes en el hogar.

Nivel de procesamiento	Alimentos	Lugar de compra	Materiales y cantidades
Alimentos naturales - consumo diario	Frutas frescas Hortalizas frescas Legumbres secas Granos enteros (arroz integral, trigo, cebada, etc.) Pseudocereales enteros (quinoa, mijo, trigo sarraceno, etc.) Frutos secos sin sal ni azúcar Semillas Hierbas aromáticas frescas Huevos frescos Frutas deshidratadas	· Almacenes dietéticas emprendimientos · ferias · carnicerías · pescaderías pollerías	A granel: · frascos · recipientes de vidrio o plástico · bolsas de tela/lienzo que se pueden reutilizar en cada compra. Las cantidades las define la persona consumidora.
Alimentos mínimamente procesados - consumo diario	Frutas, verduras y hongos enfriados, congelados y envasados al vacío. Leche y yogur frescos sin adición de sal ni azúcar Carnes rojas y blancas frescas, secas, enfriadas, congeladas Derivados de elaboración casera sin aditivos (hamburguesas, panificados, dulces, repostería, jugos naturales, etc.)	· Almacenes dietéticas emprendimientos · ferias · carnicerías · pescaderías pollerías	A granel: · frascos · recipientes de vidrio o plástico · bolsas de tela/lienzo que se pueden reutilizar en cada compra. Las cantidades las define la persona consumidora.

Productos procesados - consumo moderado	Enlatados y conservas con aditivos Quesos Levadura Pan industrial y otros panificados Leche chocolatada (azucarada). Aceites vegetales, margarina y manteca Leche, yogur, crema Sal, azúcar, endulzantes Condimentos preparados Harinas Pastas y fideos (hechos solamente de harina y agua)	Minimercados y supermercados	Envases de papel, cartón, hojalata, aluminio, plástico o vidrio. El plástico de un solo uso es el material utilizado por excelencia que luego demora décadas en descomponerse. No se pueden reutilizar sus envases dado que ya vienen junto al producto. Las cantidades están preestablecidas por las empresas elaboradoras. La persona consumidora elige cuántas unidades llevar a su hogar.
Productos ultraprocesados (OCNIs) - Consumo limitado o nulo	Fórmulas infantiles Leche para infancias Comidas listas para bebés Cereales azucarados Productos de copetín o snaks Productos instantáneos (salsas listas para consumir, polenta, sopas, etc.) Galletitas dulces y saladas Facturas y panificados Helados Golosinas Gaseosas Jugos artificiales líquidos o en polvo Aguas saborizadas Comidas listas para calentar Carnes procesadas (hamburguesas, embutidos, etc.)	Farmacias Minimercados y supermercados Negocios de comida rápida	

Adaptado de Manual de Aplicación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina, (p. 25-26)

PASO N° 2: LLEGÓ EL MOMENTO DE NUTRIRSE

¿CÓMO ARMAR UN PLATO SALUDABLE Y SOSTENIBLE?

Patrones alimentarios basados en plantas

La comisión EAT-Lancet recomienda la "***dieta de salud planetaria***", que coincide con el concepto de "***alimentación basada en plantas (ABP)***". La ABP incluye predominantemente alimentos de origen vegetal y –según elecciones individuales– puede haber presencia o ausencia de alimentos de origen animal (carnes, lácteos, huevos y derivados). Esto implica un **consumo diario de verduras, cereales integrales, pseudocereales, legumbres, frutos secos, semillas, frutas y hongos sin procesar o mínimamente procesados producidos de forma agroecológica.**

Es importante aclarar que esta alimentación puede llevarse adelante en todas las edades y etapas de la vida (gestación, infancia, adolescencia, juventud, adultez, envejecimiento, vejez y deportes de bajo, medio y alto rendimiento) siempre y cuando se encuentre **asesorada por profesionales de la nutrición y de la medicina especialistas en ABP,** para asegurar la satisfacción de las necesidades nutricionales individuales (como en cualquier tipo de alimentación).

Para ello, la recomendación es armar los ***platos de salud planetaria basados en plantas*** de la siguiente manera:

- una mitad del plato que contenga hortalizas y frutas frescas agroecológicas. Se sugiere experimentar la mezcla de verduras y frutas en las comidas, en caso contrario, se puede consumir las frutas en algún otro momento del día.
- otra mitad del plato con granos enteros y/o vegetales feculentos (arroz integral, preparaciones con harinas de diferentes cereales o legumbres, quinoa, mijo, trigo sarraceno, papa, batata, choclo, mandioca) y fuentes de proteínas vegetales (legumbres, cereales integrales, pseudocereales y frutos secos).
- además se sugiere la incorporación de grasas mono y poliinsaturadas (aceites vegetales crudos, frutos secos, semillas, palta y aceitunas) debido a que las mismas aportan ácidos grasos omega 9, 6 y 3.
- de forma opcional, y según motivos individuales, podrían incorporarse cantidades modestas de proteínas de origen animal sin procesar (preferentemente pescado o pollo sin piel).

Está comprobado científicamente que estos son los patrones alimentarios que se deberían tener a nivel mundial para asegurar la salud de toda la población y la sostenibilidad del planeta Tierra.

PASO N° 3: LA PLANIFICACIÓN

La organización en la cocina es fundamental para llevar adelante una alimentación saludable. Para ello hay varias estrategias que se pueden llevar adelante:

1. Armar una **lista de preparaciones de desayunos/meriendas, almuerzos/cenas y colaciones** que luego pueden plasmarse en un organizador semanal (¡esto depende que tan organizado/a seas!). Los almuerzos y cenas podrían ser pensados a partir de la distribución de alimentos del plato de salud planetaria explicada anteriormente.

2. A partir de los menús planificados, realizar una **lista de compras** con todos los insumos y alimentos –agroecológicos y locales– que serán necesarios para poder preparar las comidas. Esto permite abastecerse de cantidades aproximadas de productos sin comprar de más, con el objetivo de ahorrar dinero y evitar la pérdida y desperdicio de alimentos o caer en improvisaciones no saludables.

3. Luego se puede aplicar lo que se conoce como ***batch cooking y/o meal prep,*** dos técnicas similares pero con diferencias. En ambas, el objetivo se centra en cocinar en cantidad varios alimentos a la vez para reducir el tiempo dedicado a la cocina en los días siguientes. La diferencia radica en que en el ***batch cooking*** **se almacena cada alimento por separado y en el *meal prep* se guardan las comidas ya preparadas; en el primero, cuando llega el momento de comer, se mezclan los alimentos y se arma el menú; en el segundo, la comida ya está lista para consumir.**

Ejemplo de batch cooking

Ejemplo de meal prep

Estas técnicas permiten utilizar todas los elementos de cocina a la vez: hornallas y horno, hacer más de una preparación a la vez y aprovechar el calor y energía generada. Además permiten optimizar el tiempo dedicado a la cocina, minimizar el desperdicio de alimentos y llevar adelante fácilmente una alimentación saludable, sostenible y más económica.

PASO N° 4: APROVECHAR TODAS LAS PARTES DE LOS ALIMENTOS

La segunda estrategia imprescindible para lograr sistemas alimentarios sostenibles es la **reducción de la pérdida y desperdicio de alimentos** (un 30% de lo que se produce se desperdicia a nivel mundial). Para ello hay dos pasos fundamentales:

1. Al momento de elegir las frutas y hortalizas que vamos a comprar es necesario elegir por igual las que tienen manchas, abolladuras o "imperfecciones" en sus características físicas. La naturaleza no es hegemónica y sus frutos tampoco lo son, por lo que no tiene nada de malo ni deja de ser inocuo un alimento con "defectos".

2. Al momento de alimentarnos o preparar comidas es fundamental, en términos nutricionales y ambientales, aprovechar todas las partes comestibles de las plantas. En lo que respecta a hortalizas se pueden aprovechar la pulpa pero también las hojas, los tallos, semillas y la cáscara; todas las partes tienen vitaminas, minerales y fibra, principalmente. Si sobran partes o mitades se pueden cortar en trozos y congelar o si están muy maduras se pueden hacer salsas, croquetas, terrinas o conservas para consumir en los días siguientes. En relación a las frutas sucede algo muy similar pudiéndose transformar en ensaladas, galletitas, budines, mermeladas, dulces, trufas, postres, entre otros. En el caso de consumir carnes, las mismas se pueden utilizar para hacer escabeches, guisos, sopas, caldos, salsas, rellenos, croquetas, entre otros.

PASO N° 5: CÓMO ALARGAR LA VIDA ÚTIL DE LOS ALIMENTOS

Estrategias de almacenamiento y conservación

Para reducir la pérdida y desperdicio de alimentos al paso anterior se le suma la importancia de almacenar y conservar correctamente los alimentos para prolongar su vida útil y su inocuidad al momento de consumirlos. Para ello hay algunos tips a tener en cuenta:

- Según la fecha de vencimiento es recomendable colocar los productos próximos a vencer adelante y los de mayor vida útil atrás tanto en la heladera como en el congelador y en la alacena.

HELADERA

- Se sugiere que la heladera esté graduada a una temperatura de 5°C e intentar abrirla lo menos posible y por períodos cortos; más aún en verano.
- Es importante respetar el orden de almacenamiento que se recomienda a continuación:
  - *Puerta*: al ser la parte menos fría allí se colocan los productos que necesitan menos refrigeración como por ejemplo las bebidas, mermeladas, dulces, untables de legumbres, frutos secos, semillas, salsas, aderezos y huevos.
  - *Estante superior*: aquí se almacenan los productos que no necesitan frío excesivo como los lácteos (queso, yogur y leche) y los platos ya cocinados (sobras, meal prep y batch cooking).
  - *Estante inferior:* al ser la zona más fría es el lugar idóneo para conservar los productos más perecederos como las carnes blancas y rojas. Es importante colocarlas tapadas en recipientes herméticos para evitar que sus líquidos contaminen otros alimentos.
  - *Cajones inferiores:* ese lugar es ideal para almacenar frutas y verduras debido a que mantienen la humedad y evitan el frío excesivo.

- Lo ideal sería realizar limpiezas cada 30 días para mantener la higiene. Los cajones y los estantes deben permanecer sin restos de líquidos ni de alimentos para evitar la contaminación de los mismos.
- Para asegurar su correcto funcionamiento es importante no sobrecargar la capacidad de la misma.
- Si no se van a realizar técnicas de meal prep o batch cooking se recomienda guardar los alimentos enteros, sin pelar o cortar para evitar, por un lado, que los microorganismos empiecen a crecer y, por otro lado, que se pierdan nutrientes sensibles a la luz, el oxígeno y la temperatura.

- Evitar guardar las frutas y verduras dentro de una bolsa hermética debido a que esto acelera su maduración. En caso de que suceda, se pueden destinar para hacer compostaje para la huerta.
- Existen ciertos criterios para aumentar la conservación de algunos alimentos como se detallan a continuación:

Brócoli y Berenjena: se aconseja guardar en la heladera en un recipiente que resguarde de la humedad.

Vegetales de hoja verde: para evitar que se marchiten se pueden guardar entre servilletas o papel humedecidos o en bolsas de algodón.

Apio: se coloca en un vaso con un poco de agua fuera de la heladera (como centro de mesa por ejemplo); de esta manera, dura 7 días aproximadamente.

Carne de vaca: debe refrigerarse a 1-2°C durante no más de 3 a 5 días. Es importante dejar espacio entre los cortes para que se ventilen.

Pescado: de no consumirlo inmediatamente, se aconseja congelar dado que no dura más de un día en heladera y tiene que estar a -1°C.

Lácteos: siempre deben ir en la heladera, excepto el queso de rallar y la leche en polvo.

Alimentos que se almacenan en lugar fresco y seco: papa, batata, choclo, mandioca, zanahoria, cebolla, aceites, cereales, harinas, fideos, legumbres, conservas cerradas (una vez abiertas es necesario refrigerarlas).

CONGELADOR

- Se sugiere mantener la temperatura del congelador a -18°C.
- Se recomienda congelar carnes rojas y blancas que no se van a consumir inmediatamente.
- Aquí se puede aprovechar para guardar todo aquello que se haga en cantidad y se quiera ir usando en porciones a lo largo del tiempo. Ej: sobras de comida, verduras, legumbres (enteras, hamburguesas, croquetas, etc.), salsas, pan casero, etc. Cualquiera de estas opciones se pueden ir guardando en porciones o en rodajas para luego ir descongelando y consumiendo de a poco.

PASO N° 6: ¿QUÉ HAGO CON LOS RESIDUOS QUE GENERA MI ALIMENTACIÓN?

A pesar de aplicar todos los pasos anteriores igualmente siempre habrá algunos desperdicios que se generen a lo largo del proceso desde la compra hasta la preparación de las comidas. Es por ello que sugerimos separar los residuos en origen y hacer compostaje.

¡SEPARÁ TUS RESIDUOS Y HACÉ COMPOSTAJE!

Es fundamental tener en la cocina dos tachos de residuos separados para poder contribuir al reciclado de la materia inorgánica y a la generación de compostaje con la materia orgánica. Para ello dejamos a disposición el Manual Práctico de Compostaje Doméstico con el objetivo darle utilidad y obtener mayores beneficios al proceso completo de la alimentación y la nutrición.

PASO N° 7: CON LAS MANOS EN LA MASA... AH NO ¡EN LA TIERRA!

Para comprender el ciclo completo desde la semilla hasta el plato, y viceversa, es esencial destinar un rincón del hogar para ¡empezar con la huerta doméstica agroecológica! De esta manera se pueden producir alimentos de forma nutritiva, económica y sostenible (fundamental ante la crisis alimentaria, económica y ambiental). Teniendo en cuenta el *Manual de Huerta Agroecológica: Prohuerta un programa inclusivo:*

¿Qué se necesita para tener una huerta?

- **Agua**
- **Semillas**
- **Tierra fertil (que se puede obtener del compostaje a partir de los residuos orgánicos)**
- **Un espacio donde haya varias horas de sol**
- **Herramientas (pala de punta, rastrillo, hilo,**
- **estacas, regadera)**
- **Si tenés animales será necesario cercar la huerta.**

1. Preparación del terreno

Si se cuenta con terreno grande (10 x 10 metros): se puede dividir el terreno en dos partes, en una mitad plantar las hortalizas de hoja (lechuga, rúcula, escarola, etc.), raíz (remolacha, papa, zanahoria, mandioca, etc.) y bulbo (cebolla, cebolla de verdeo, ajo, etc.) y en la otra mitad sembrar las plantas más grandes y que no necesitan tanto cuidado (maíz, calabaza, zapallo, etc.).

Para comenzar primero es necesario limpiar el terreno y sacar las piedras y yuyos. Luego se procede a delimitar los canteros con hilo y estaca, con un ancho de aprox. 1,20 mts, dejando espacios de 30-40 cm, entre un cantero y otro. Con la pala de punta en cada cantero se hacen zanjas de 30 cm. de ancho y 30 cm. de profundidad. Con la tierra que se saque de las zanjas se irán cortando panes que se irán colocando en los otros canteros, para ir generando una tierra poco compacta apta para la siembra. Por último es necesario romper todos los cascotes de tierra compactada, rastrillar para nivelar la superficie y colocar pasto seco.

Si no se cuenta con terreno: se pueden sembrar las plantas en tachos, cajones y macetas. Solamente es necesario que tengan 40 cm de alto, agujeritos en el fondo, tierra fértil y estén ubicadas en ladrillos para que el agua de lluvia o de riego salga por el fondo.

2. ¡A sembrar, cosechar y comer!

Según el calendario de siembra hay cultivos para plantar todo el año, cultivos de primavera- verano y cultivos de otoño-invierno. Cada cultivo tiene sus cuidados especiales y un tiempo para la cosecha, es por ello que se recomienda utilizar el ***Planificador Prohuerta*** y el ***Manual de Huerta Agroecológica*** para asesorarse correctamente. Una vez que tus alimentos estén listos para cosechar se podrán hacer diversas preparaciones teniendo en cuenta las proporciones recomendadas anteriormente en el *plato de salud planetaria basado en plantas.*

REFLEXIÓN FINAL

Esta guía de estrategias tiene como objetivo brindar posibles (pero no únicas) formas de llevar adelante una alimentación en cantidad y calidad que respete la naturaleza y todos los seres vivos.

Si es la primera vez que encontrás estos conceptos e ideas, no te agobies, es un proceso: lleva tiempo adquirir ciertas prácticas, pero una vez que se toma la decisión de emprender el camino del autocuidado de la salud y el respeto y protección del planeta Tierra, no hay vuelta atrás, pues ya diste el paso más importante, el de VER MÁS ALLÁ y TOMAR CONSCIENCIA. Solo falta poner en ACCIÓN este paso a paso, y cuando menos acuerdes vas a tener hábitos respetuosos con vos y con el ambiente.

"(...) La alimentación está en el centro de la vida humana y la comida es un bien y un derecho, no una mercancía"

- Miryam Gorban.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

ALBERTI Ignacio, MURAGLIA Agustina, CHIRIFE Jorge, MOHAMAD Alejandro J. 2019. ¿A cuántas personas podría alimentar la Argentina?: inventario de materias primas alimentarias y estimación de nutrientes y calorías [Tesina de grado]. Facultad de Ingeniería y Ciencias Agrarias, Pontificia Universidad Católica Argentina, Argentina. Disponible en: ¿A cuántas personas podría alimentar la Argentina?: inventario de materias primas alimentarias y estimación de nutrientes y calorías (uca.edu.ar)

ALBORNOZ, Mariana, BRITOS, Sergio. 2021. ¿Cómo comen los argentinos ? consumos, brechas y calidad de dieta. Centro De Estudios Sobre Políticas y Economía De La Alimentación (CEPEA), Argentina. Disponible en: https://cepea.com.ar/cepea/wp-content/uploads/2021/04/como-comen-los-argentinos-albornoz-britos.pdf

ALTIERI Miguel A, NICHOLLS Clara I. 2020. La agroecología en tiempos de COVID-19. Centro Latinoamericano de Investigaciones Agroecológicas (CELIA), Universidad de California, Berkeley. Disponible en: http://celia.agroeco.org/wp-content/uploads/2020/04/ultima-CELIA-Agroecologia-COVID19-19Mar20.pdf

CABALEIRO, Fernando. 2018. El plato fumigado, si tiene agrotóxico no es alimento. Informe sobre los controles de detección de agrotóxicos en frutas, hortalizas, verduras, cereales y oleaginosas, realizados por el SENASA en los años 2013-2016, en la Argentina. Naturaleza de Derechos, Argentina. Disponible en: https://goo.gl/GbNExd

CONTRERAS Jesús, GARCIA Mabel. 2005. Alimentación y cultura: perspectivas antropológicas. Editorial Ariel, Barcelona, España.

DE GORBAN KURGANOFF MIRYAM. 2008. Hablemos de soberanía alimentaria.Cátedra Libre de Soberanía Alimentaria, Escuela de Nutrición, UBA. Ed. Mónadamonada. Disponible en: https://www.biodiversidadla.org/Documentos/Argentina_Hablemos_de_Soberania_Alimentaria

GIAI, Malena y VERONESI, Guillermina. 2010. Cadenas productivas y disponibilidad de alimentos en Argentina. DIAETA. Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas, Buenos Aires., Argentina. Disponible en: http://www.scielo.org.ar/pdf/diaeta/v28n131/v28n131a06.pdf

MARTINEZ Enrique. 2021. Industrialización de los alimentos. Cátedra Libre de Soberanía Alimentaria, Facultad de Agronomía (CaLiSA FAUBA). Universidad de Buenos Aires, Argentina. Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=B7w6ROGCFxo

MINISTERIO DE SALUD DE LA NACIÓN. 2018. Manual de aplicación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina. Argentina. Disponible en: https://cesni-biblioteca.org/manual-para-la-aplicacion-de-las-guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina/

MONTEIRO, Carlos, LEVY, Renata, CLARO, Rafael, CASTRO, Inés, CANNON, Geoffrey. 2010. A new classification of foods based on the extent and purpose of their processing. Cadernos de saúde pública, Rio de Janeiro. Disponible en: https://pdfs.semanticscholar.org/8a2d/a2bb-2ca70336b6b02aa4c7498593a2d34c36.pdf?_

GUÍA DE ESTRATEGIAS PARA UNA **ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE**

cauce
CULTURA AMBIENTAL
CAUSA ECOLOGISTA

HUMEDALES
SIN FRONTERAS