



COMIDA PARA TODOS Y
TODAS ¡YA!



**CENTRO DE CAPACITACIÓN, ESTUDIO
Y DIFUSIÓN NIÑA/O A NIÑO/A**

COMIDA PARA TODOS Y TODAS ¡YA!

Autor: Jorge Quizhpe

Edición: Gladys Cantos

Fotografía: Jorge quizhpe / Juan freire

Diseño: Juan freire / **existestudio**

www.ninoaninoecuador.org
ninoaninoecuador@gmail.com
Facebook: niño a niño Ecuador



**CENTRO DE CAPACITACIÓN, ESTUDIO
Y DIFUSIÓN NIÑA/O A NIÑO/A**

COMIDA PARA TODOS Y TODAS ¡YA!

Si nos organizamos comemos todos

Esta guía está llena de ideas, información y actividades útiles y prácticas para apoyar a los trabajadores, promotores, activistas y líderes comunitarios, docentes de centros escolares y autoridades locales.

La guía también está diseñada para ayudar a enseñar educación para la salud a los niños/as usando la estrategia niña/o a niño/a.



COMIDA PARA TODOS Y TODAS ¡YA!

Si nos organizamos comemos todos

NINGUNO DEBE TENER HAMBRE

Los problemas de la alimentación son muy grandes y ahora se ven agravados mucho más luego de la pandemia.

Los gobiernos nacionales, locales, parroquiales están en la obligación de garantizar que ninguna persona tenga hambre, incentivar y promocionar el uso de la tierra para chacras familiares, comunitarias. Implementar políticas públicas para evitar el acaparamiento, la contaminación y el mal uso de la tierra. Facilitar créditos justos, escuchar a los campesinos y agricultores.

La educación debe llevarnos a tomar conciencia de que la salud es un compromiso con uno mismo y con todo lo que nos rodea y que cada alimento que consumimos está sujeto a factores que sí nos responsabilizan sobre su uso y abuso.

SOBERANIA ALIMENTARIA

Es el derecho de los pueblos a decidir sobre su forma de producción, basada en la agroecología. Esta forma de producción utiliza menos tierra, menos agua, mantiene la biodiversidad, protege los suelos y la salud de los ecosistemas.

La comercialización y preparación de acuerdo con las necesidades y costumbres de cada lugar y sus habitantes.

ALIMENTOS DE LA COMUNIDAD PARA LA COMUNIDAD

La organización comunitaria, las comunidades educativas, la gente en general, incluidos los niños y las niñas, pueden generar acciones para mejorar la comida para toda la gente.

Lo nuestro es más sabroso

Los alimentos producidos localmente son frescos, saludables, nutritivos y más sabrosos.

Produces, conservas, siembras, reproduces y cuidas las semillas nativas e incorporas otras.

Al consumir los productos locales estás dinamizando la economía de los vecinos.

Si acudes a los mercados locales, comunitarios, a las tiendas de los barrios, te relacionas de mejor manera con los vecinos, con la gente.

Todo esto contribuye de manera definitiva en una mejor salud, se mantiene y se fortalece la cultura comunitaria, lo hemos evidenciado en esta época de pandemia, donde hubo creatividad en la venta y consumo rotativos.

LA CHAKRA ANDINA – CAÑARI

Para las poblaciones andinas y en particular para el Pueblo Cañari, la chacra es concebida como el espacio de encuentro de saberes, que alimenta y garantiza la buena salud de la gente y de la tierra. Y es en este espacio en donde se evidencia la humanidad como parte naturaleza a través de los ciclos míticos y agrícolas.

Se concibe a la chacra como un espacio humanizado de producción de múltiples semillas (cultivos asociados) complementarias. Esta producción depende del cariño y del afecto del agricultor en el proceso de la crianza y del uso racional de los recursos físicos y espirituales (ritualidad). En la chacra andina humanizada,

las plantas que allí crecen se cuidan entre ellas, crecen juntas y proporcionan alimentos con un valioso contenido nutricional y con características organolépticas (color, olor, sabor) propias que no contienen residuos de contaminantes o sustancias tóxicas que puedan afectar la salud de los consumidores. De la práctica de la ritualidad paralela al desarrollo del ciclo agrícola depende el estado de salud de la comunidad cañari en general. (1) Mst. Guamán Chuma. Extracto del artículo: La chacra cañari y su inferencia en la vida familiar y comunitaria

PROYECTOS COMUNITARIOS

Aquí algunas sugerencias de proyectos comunitarios para producir más alimentos sanos, sabrosos, frescos y nuestros. Tomando como base los principios y filosofía de la chacra andina – cañari.

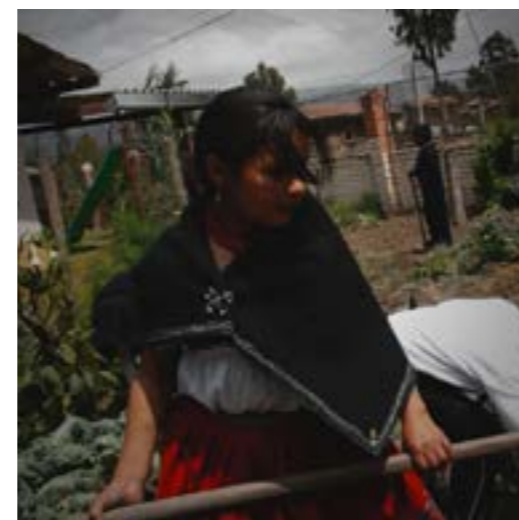
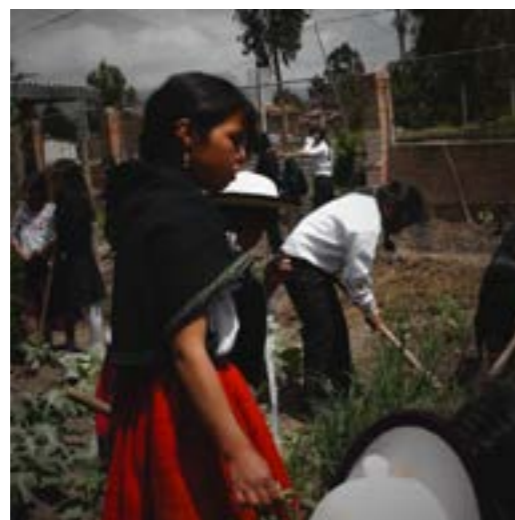
Huertos familiares:

- Añaden nuevos productos, agregan nuevas recetas a la dieta de la casa.
- Provocan relaciones y aprendizajes saludables en la familia.
- Y si no hay un huerto, son útiles: las terrazas, los patios, los balcones, las macetas, los recipientes reciclables...

Huertos escolares:

- Los niños/as aprenden a cultivar la tierra, la importancia y el valor nutritivo de los alimentos.
- Aportan con algunos alimentos para la comida de los niños/as y su familia.





- Los niños/as, docentes, desarrollan más el sentido de pertenencia y respeto por la Madre Tierra.

Huertos comunitarios:

- Proveen de alimentos frescos, sanos para la gente de la comunidad.
- Los comuneros/as pueden emprender nuevos negocios.
- En ocasiones puede quedar un excedente para compartir, o hacer trueque, con otras comunidades.
- El huerto es el sitio de encuentro de los comuneros/as.
- Es el espacio de aprendizaje de intercambio de saberes.

Colectivo de consumo solidario:

- De comunidad a comunidad, de comunidad a barrio
-

urbano, de colectivo a colectivo, Los campesinos venden directamente a los consumidores.

- Se benefician mutuamente, los campesinos aseguran sus ingresos, permanecen en su tierra y los consumidores reciben alimentos sanos, nutritivos.

Bancos comunitarios de semillas:

- Se trata de recuperar las semillas para proteger y garantizar una buena alimentación.
- Se solicita a toda la gente de la comunidad traer sus semillas.
- La comunidad almacena, guarda y registra cuidadosamente toda la variedad de semillas que logre recuperar a través de toda la población,
- Las comunidades conservan las semillas, garantizan sus alimentos y protegen la biodiversidad.

- Protegen de los acumuladores que se quieren aprovechar y patentar las semillas como suyas y reclamar derechos de propiedad.

- La comunidad toma el control de las semillas.

Las tiendas de barrio:

- Son negocios chicos que abastecen a un sector de la población de pequeños recursos.

- Estos pequeños negocios generan trabajo, apoyan a la producción local, sus precios son asequibles, acercan el producto a la casa, y el vendedor/a es nuestra vecina.

- Las tiendas del barrio compiten con las cadenas multinacionales, por eso muchas han desaparecido, pero es hora de promocionarlas.

- Estas tiendas, aparte de proporcionar los productos de consumo masivo, son espacios de encuentro, de socialización entre vecinos.

La tienda del pueblo

- Fortalece los procesos organizativos de los movimientos sociales de las ciudades y comunidades rurales.

- Facilita a las comunidades el acceso a productos de la canasta básica, así como artículos complementarios y de aseo personal.

- Incentiva la producción de alimentos, golosinas, artesanales, frescos, sanos, como tortillas, alfajores, choclos con queso, ensaladas, frutas, en fin.

- Representan un ahorro importante al bolsillo de la comunidad.

Ferias Libres barriales:

- Funcionan una o dos veces a la semana.

- Abastecen a los vecinos del barrio de alimentos frescos, saludables, de calidad y con un ahorro muy importante.

- Son lugares en donde también se disfruta de varias expresiones artísticas.

Los mercados comunitarios:

- Fortalecen la agricultura campesina, comunitaria y familiar.

- Se comercializan de forma justa todos los productos que provienen de los campesinos, familias indígenas, negras, urbanas, pescadores artesanales.

- Son espacios de construcción colectiva de alternativas para el desarrollo de las economías campesinas, familiares, comunitarias.

Banco comunitario de alimentos:

- Sirven para ayudar a la gente en épocas de hambruna.

- Son lugares de recolección de alimentos para repartir a las personas más necesitadas, sirven también para repartir a la comunidad en ocasiones especiales, como sequias, inundaciones, etc.





- Un banco de alimentos no es considerado como una solución permanente, ni tampoco garantiza la soberanía y seguridad alimentaria.

COMO PUEDEN PARTICIPAR LOS GOBIERNOS LOCALES.

Implementación de políticas públicas que:

- Garanticen el acceso al agua, tanto para consumo como para la agricultura.
 - Dotación de tierra para implementar las chacras familiares y comunitarias.
 - Incentivos a la población para la implementación de la agricultura familiar y comunitaria.
 - Implementación de los mercados agroecológicos, campesinos, indígenas y negros.
 - Visibilizar las ventajas saludables y económicas de la agricultura solidaria, familiar y comunitaria a través de campañas de comunicación.
 - Reconocer a los productores agroecológicos como guardianes de la soberanía alimentaria y como tal recibir algún subsidio.
 - Hacer un seguimiento y acompañamiento durante la siembra, cosecha, distribución y comercialización.
- Investigación sobre:
- ¿En dónde se producen los alimentos que consume la gente de la ciudad?
 - ¿La gente de la ciudad como obtiene los alimentos?

- ¿Cómo se transportan los alimentos y cómo el gobierno local apoya en esto?

Formación y Capacitación:

- Considerando siempre los principios de la educación comunitaria y popular: Si lo digo lo olvido, si lo veo lo recuerdo, si lo hago lo sé, si lo descubro lo uso.
- Poniendo énfasis en las tradiciones, conocimientos y recursos locales.
- Dejando que la gente comparta su propia experiencia.
- Relacionándose como iguales.
- Usando materiales de apoyo creativos, divertidos, adecuados.

COMO PUEDEN PARTICIPAR LOS NIÑOS

Comprendiendo:

- En las escuelas se conversa con los niños sobre soberanía alimentaria, agroecología, nutrición.
- Investigando:
- Los niños/as pueden visitar: Chacras y huertos de la localidad para investigar qué vegetales y cereales se cultivan y cuántas cosechas al año se obtienen de cada una.
 - Pueden ir al mercado, tienda del barrio para averiguar qué productos se venden y de dónde proceden, por qué se venden algunos alimentos tiernos mientras otros se espera que maduren.

- Qué vegetales o frutas crecen bien en las diferentes épocas del año.

- Si el precio de los alimentos más importantes varía con los cambios de estación. Comunicándonos:

- Colectivos de niños/as pueden diseñar y exhibir carteles, hojas volantes, en donde se incluyan los alimentos que se cosechan y sus ventajas para la comunidad y alimentos que se hallan en los huertos, granjas y mercados de la localidad.

- Hacer registros fotográficos de los alimentos que hay en el mercado popular, clasificarlos por grupos y presentar a sus compañeros, amigos y familiares.

- Mostrar qué alimentos son importantes de otras regiones y cuáles crecen en forma silvestre.

- Con la ayuda de los docentes invitar a un abuelo o abuela agricultor para que nos cuente sobre su vida de campesino, luego dibujar lo que les impacta, contar a sus familias, escribir historias, hacer teatro.

- Organizar mesas de discusión con la asesoría de un docente, sobre:

- ¿Existen algunos alimentos que podríamos cultivar en los huertos para mejorar nuestra dieta y hacerla más variada y nutritiva?

- ¿Qué vegetales de hojas verdes han comido durante la última semana?

- ¿Cuáles de éstos se cultivan en su ciudad, comunidad cercana, en la costa, sierra o amazonia, alguno viene de otro país?

- ¿Comen los niños pequeños de la familia estos alimentos?

- Averiguar al trabajador de la salud si existen deficiencias de vitaminas en el área y si hay vegetales o frutas que pueden cultivarse para hacer frente a esa situación.

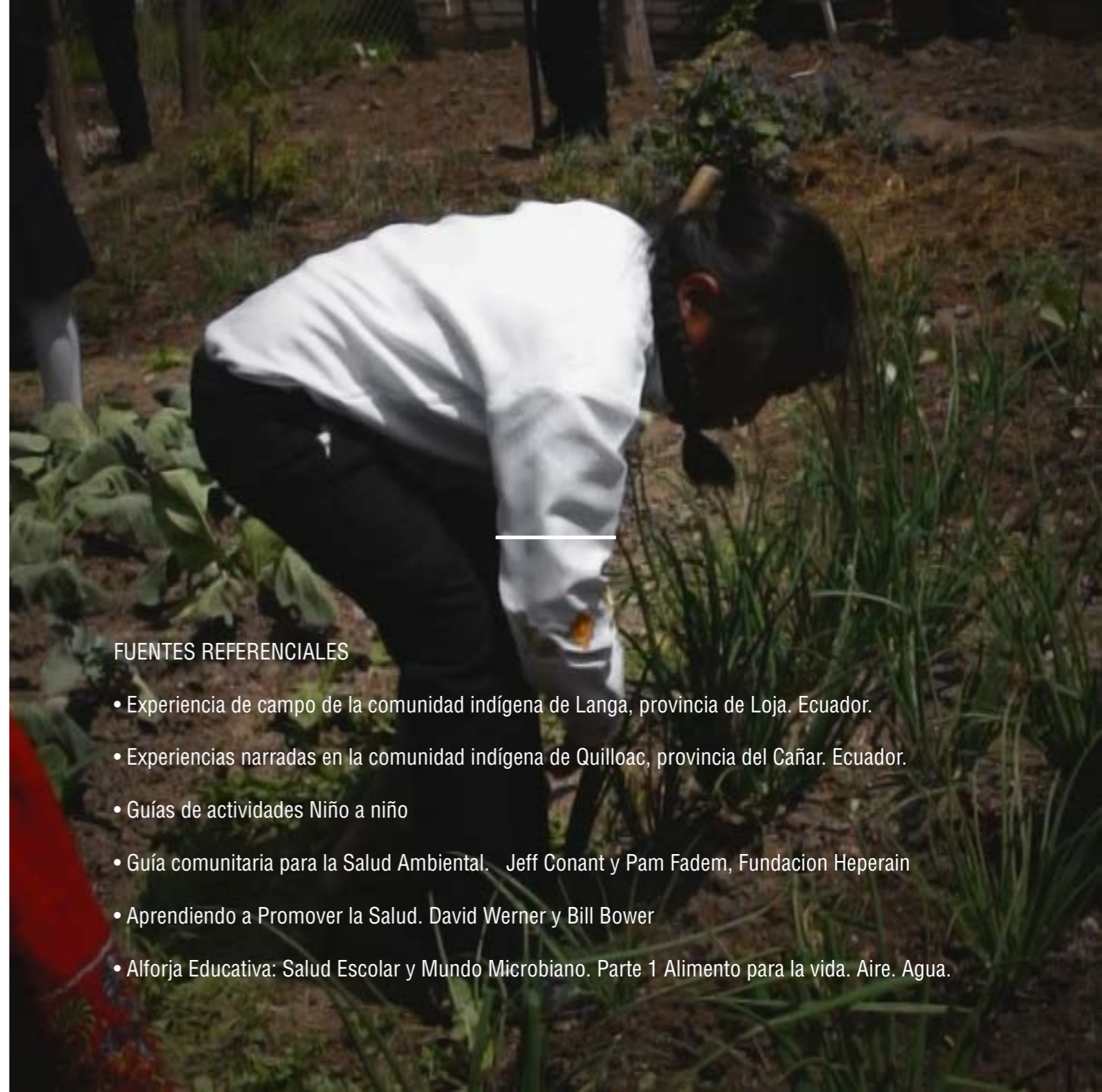
- Acercar esta información a sus maestros, líderes locales, familiares.

Cultivando alimentos sanos

- Resulta divertido y emocionante planificar un huerto escolar, decidir qué plantas cultivar, aprender cómo sembrarlas. Es también muy bueno y saludable comer sus propias frutas y vegetales.

- PERO para hacer un huerto se necesita mucho trabajo, así que es importante planificar bien: Solicitar a los trabajadores agrícolas, a los agricultores de la localidad, a sus padres, a los profesores y amigos que le aconsejen sobre la forma de planificar su huerto y sobre la manera de cultivar plantas alimenticias en su área.

- Si un número importante de personas está interesado en su trabajo, pueden agruparse con usted para planificar un huerto comunitario.



FUENTES REFERENCIALES

- Experiencia de campo de la comunidad indígena de Langa, provincia de Loja. Ecuador.
- Experiencias narradas en la comunidad indígena de Quilloac, provincia del Cañar. Ecuador.
- Guías de actividades Niño a niño
- Guía comunitaria para la Salud Ambiental. Jeff Conant y Pam Fadem, Fundacion Heperain
- Aprendiendo a Promover la Salud. David Werner y Bill Bower
- Alforja Educativa: Salud Escolar y Mundo Microbiano. Parte 1 Alimento para la vida. Aire. Agua.

COMIDA PARA TODOS Y TODAS ¡YA!



**CENTRO DE CAPACITACIÓN, ESTUDIO
Y DIFUSIÓN NIÑA/O A NIÑO/A**

www.ninoaninoecuador.org

ninoaninoecuador@gmail.com

Facebook: **niño a niño Ecuador**