

# Cartilla 1



Con el apoyo de





# Cartilla 1

Con el apoyo de





**Un producto de Fundación Nutresa  
Con el apoyo técnico de WWF Colombia**

**Personas de contacto**

Luis Felipe Salazar Llinás  
[lfsalazar@fundacionnutresa.com](mailto:lfsalazar@fundacionnutresa.com)  
Líder Fundación Nutresa

Daniel Felipe Mayorga Galeano  
[dfmayorga@fundacionnutresa.com](mailto:dfmayorga@fundacionnutresa.com)  
Especialista en cadena de valor sostenible

Elizabeth Mesa Pineda  
[emesa@fundacionnutresa.com](mailto:emesa@fundacionnutresa.com)  
Profesional en Sostenibilidad

Karen Langebeck  
[kalangebeck@fundacionnutresa.com](mailto:kalangebeck@fundacionnutresa.com)  
Profesional en Sostenibilidad

Oscar Fernando Adame Araque  
[ofadame@fundacionnutresa.com](mailto:ofadame@fundacionnutresa.com)  
Profesional en Sostenibilidad

**Compiladores**

Daniel Felipe Mayorga Galeano  
Oscar Fernando Adame

**Diseño y diagramación**

El Bando Creativo

**Todos los derechos reservados**

Se autoriza la reproducción y difusión  
del material contenido en este producto  
informativo para fines educativos u  
otros fines no comerciales, sin previa  
autorización escrita de los titulares de  
los derechos de autor, siempre que se  
identifique claramente la fuente.





Es una estrategia de seguridad alimentaria (acceso, inocuidad, disponibilidad y consumo de alimentos) que implementa prácticas agroecológicas para la producción de alimentos, respeta el derecho de las comunidades para elegir estrategias de producción y promueve los estilos de vida saludable.



# Objetivos de GERMINAR

## 2.1. Objetivo general

Fomentar sistemas alimentarios sostenibles desde un enfoque que integra estilos de vida saludables y la salud de la naturaleza, para contribuir a la seguridad alimentaria y nutricional de las comunidades asociadas a la cadena de valor de Grupo Nutresa, y a la resiliencia de los individuos, las comunidades y su territorio.

## 2.2. Objetivos específicos

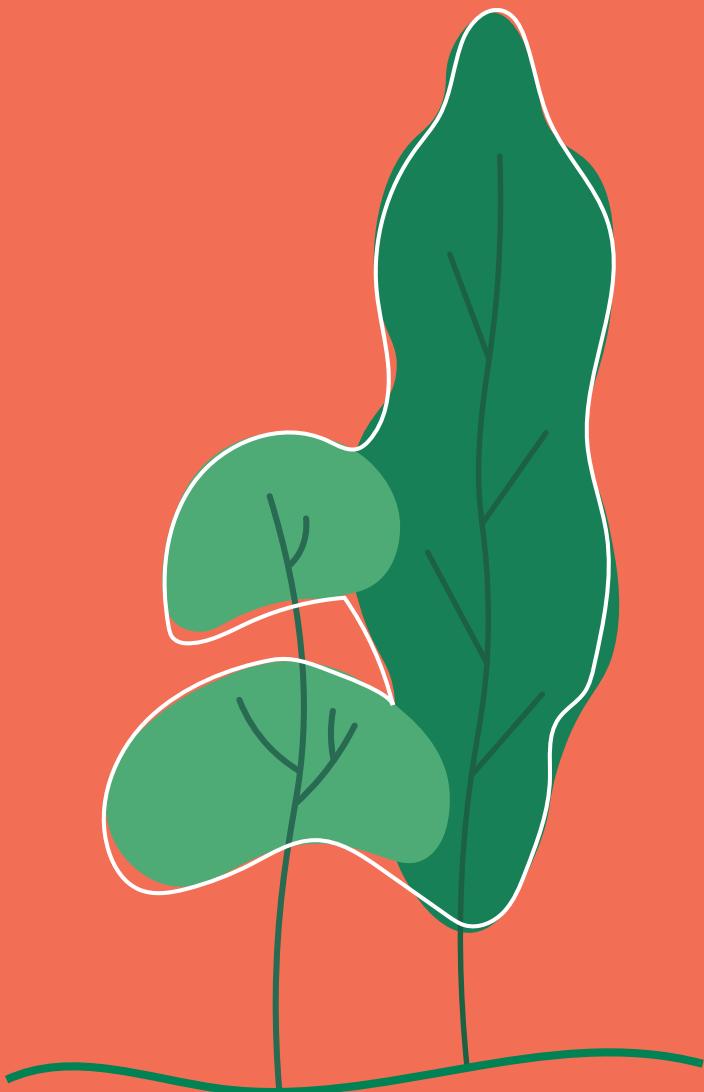
- 1.** Promover la adopción de los principios y prácticas agroecológicas que contribuyan al logro de sistemas alimentarios sostenibles.
- 2.** Desarrollar capacidades en seguridad alimentaria y nutricional.
- 3.** Incentivar *estilos saludables de alimentación* que piensen en la naturaleza como un enfoque para abordar el cuidado de sí, de los otros y del entorno.
- 4.** Dinamizar prácticas sociales que favorezcan el desarrollo del tejido social y la autogestión para la mejora de la seguridad alimentaria y nutricional.



# Presentación

La presente cartilla se desarrolla en el marco del convenio entre Fundación Nutresa y WWF Colombia con el fin de fortalecer el Programa Germinar con una visión común hacia la consolidación de sistemas alimentarios sostenibles.

Con esta cartilla se busca llegar a los miembros del Programa Germinar, sus entornos familiares y comunidades, de manera que se amplíe el conocimiento teórico y práctico para abordar Sistemas Alimentarios Sostenibles, mejorando la forma de alimentarse y disminuyendo el impacto en la naturaleza.





# CONTENIDO



## INTRODUCCIÓN

7



## PRIMERA PARTE

Los sistemas alimentarios  
sostenibles y la salud de la naturaleza

16



## SEGUNDA PARTE

Seguridad alimentaria y  
nutricional

23

---

# INTRODUCCIÓN

---



# ¡Hola! Somos la familia Buitrago, y queremos acompañarte a través de esta cartilla a pensar en la forma en que te alimentas.

A mí me dicen Paco, y antes no me gustaban las verduras.

Yo soy Zenaida, y siempre me preocupo por darle una buena alimentación a mi familia.

Soy Agustín y ella es mi esposa Olivia.

Yo soy Candelaria, y me encantan los alimentos que me llenan de energía.

Hola, me llamo José, y me gusta comer en abundancia.

# Empecemos con una gran pregunta: ¿cómo me alimento?

## 1. ¿Qué te ha llevado a elegir lo que comes?

- a. Costumbre.
- b. Falta de tiempo.
- c. Costo de los alimentos.



9

## 2. ¿De qué manera lo que comes está ayudando o afectando tu salud?

- a. Creo que como bien: balanceado, nutritivo y rico!
- b. No estoy seguro si como mal o bien. Hago lo mejor que puedo.
- c. Sé que no como tan bien, pero es difícil cambiar. ¡Lo he intentado!
- d. Como sano y natural.



### 3. ¿Necesito hacer cambios en la forma en que estoy comiendo?

- a. Me gustaría comer de forma más nutritiva.
- b. Quisiera saber más qué debo comer.
- c. Quiero seguir comiendo rico, pero a la vez cuidar mi salud.



### 4. ¿Qué tiene que ver la alimentación con los problemas del medio ambiente?

- a. Realmente no había pensado que la comida estuviera relacionada.
- b. No creo que tenga nada que ver.





**¿Cómo te sentiste  
respondiendo estas  
preguntas?**

No siempre nos hacemos estas preguntas cuando estamos frente a un plato de comida ¿verdad?

A veces solo comemos y ya, pero justamente de eso se trata esta cartilla, de empezar a pensar sobre cómo nos alimentamos.

**Con la familia  
Buitrago y Germinar  
aprenderemos a  
tomar mejores  
decisiones para nuestra  
alimentación y la  
naturaleza.**



# La alimentación está en el centro de nuestra vida



12

GERMINAR



Alguien los siembra



Alguien los vende



Alguien los transforma



Alguien los transporta



Alguien los compra

*Y para que todo esto suceda necesitamos la naturaleza...*



El **agua** que riega los cultivos y quita la sed a los animales viene de los páramos, los ríos y las lagunas.



El **suelo – la tierra**– le permite a los cultivos crecer bien y con nutrientes para nosotros.



Los **polinizadores**, como las abejas, son indispensables para que muchos cultivos existan.

# ¿Cómo pensamos en nuestra salud y la de la naturaleza?

¿Cómo lograrlo? Aquí te decimos cómo.

Ten en cuenta que...

- No existe una única receta o fórmula para comer bien.
- Cada persona tiene necesidades específicas.
- Cada comunidad vive en un lugar diferente.
- Niños y adultos tienen diferentes necesidades nutricionales.
- A veces no tenemos tiempo, dinero o conocimiento para cambiar nuestra alimentación.
- Es difícil cambiar la forma de comer: nos gusta ir a la fija.



¿Y qué podemos hacer?  
¡Muchas cosas!

- Aprovechar cuando haya cosecha de un producto.
- Apoyar esos productores que buscan hacer las cosas mejor. Por ejemplo, contaminando menos.
- Comer más variado: incluir nuevos ingredientes, por ejemplo, más frutas y verduras.
- Evitar el desperdicio de alimentos.
- Incluir más productos colombianos.
- Preferir lo que se produce más cerca de donde vivo.



**Y también: ¡cultivando tus propios alimentos!**

13

## Los alimentos hacen parte de un sistema mundial

Una huerta es más que comida, es unión, esfuerzo, perseverancia.



Podemos hacer pequeños y sencillos cambios en nuestro día a día para sentirnos más conectados con la comida y nuestra salud.



Las frutas y las verduras son un complemento ideal para nuestra alimentación.

Preparar los alimentos es algo que podemos disfrutar en familia.



Al acercarnos a la naturaleza, viéndola como algo indispensable para la vida entenderemos la necesidad de protegerla.





## Hagamos un recorrido por algunos temas claves



Estos temas te permitirán integrar en tu vida diaria y de forma consciente prácticas que permitan que los alimentos que consumes tengan un impacto positivo en la salud, la comunidad, el territorio y el medio ambiente.

**1.** Sistemas alimentarios sostenibles

**2.** Estilos de vida saludables

**3.** Seguridad alimentaria y nutricional

**4.** La alimentación

**5.** La huerta

1.

**Promover** la adopción de los principios y prácticas agroecológicas que contribuyan al logro de **huertas que sean sistemas alimentarios sostenibles**.



2.

**Desarrollar** capacidades en **seguridad alimentaria y nutricional y estilos de vida saludable**.



3.

**Incentivar** estilos saludables de alimentación que piensen en la naturaleza con un enfoque para **cuidar de sí mismo, los otros y el entorno**.



4.

**Dinamizar** prácticas sociales que favorezcan el desarrollo del tejido social y la autogestión para la mejora de la **seguridad alimentaria y nutricional**.





## PRIMERA PARTE

Los sistemas  
alimentarios  
sostenibles

Salud de la naturaleza

# ¿Qué es un sistema alimentario sostenible?

es un conjunto de procesos implementados por el Programa



Adaptado a las necesidades y al contexto del territorio, usando los principios agroecológicos para la producción y consumo de alimentos, a la vez que cuida la biodiversidad y promueven un consumo responsable.

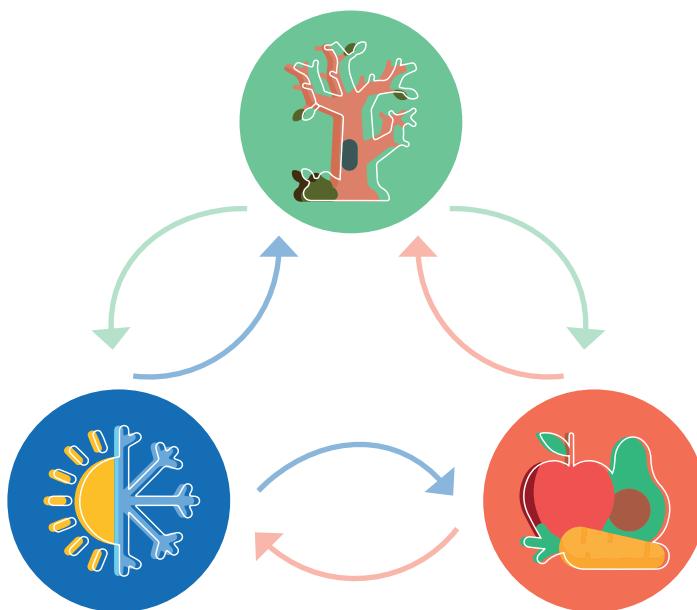




## ¿Por qué es importante pensar en sistemas alimentarios sostenibles?

### Evitan la pérdida de la naturaleza

Los sistemas alimentarios sostenibles protegen la naturaleza, los bosques, los animales, el agua.



### Previene el cambio climático

Un sistema alimentario sostenible disminuye los riesgos del cambio climático.

### Cuidado de la biodiversidad

Contribuye a aumentar la variedad de cultivos en el planeta

## Un sistema alimentario sostenible también fortalecerá

la resiliencia de los individuos, las comunidades y sus territorios para sobreponerse en situaciones cambiantes.

**Resiliencia es la capacidad para: resistir, prepararse, recuperarse, adaptarse y transformar**

Flexibilidad para resolver los problemas.



19

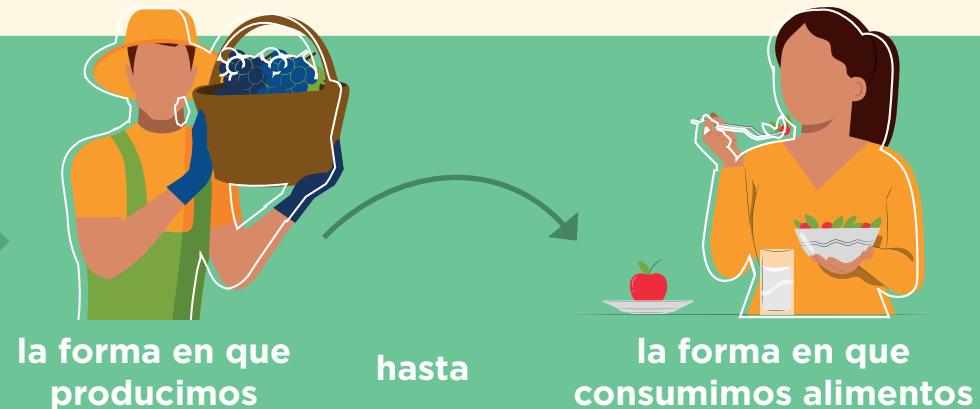
Porque los tiempos son cambiantes y debemos adaptarnos y prepararnos para nuevas situaciones.



Los cambios se dan también en el territorio, por ejemplo cuando cambia la temperatura, o aumentan las lluvias o las sequías.

# Para alcanzar sistemas alimentarios sostenibles debemos:

Generar cambios desde...



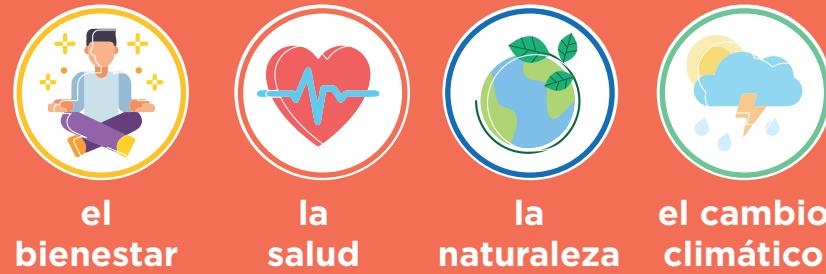
Incluyendo los esfuerzos para evitar la **pérdida y el desperdicio de alimentos**.

Entender la relación y el impacto entre...



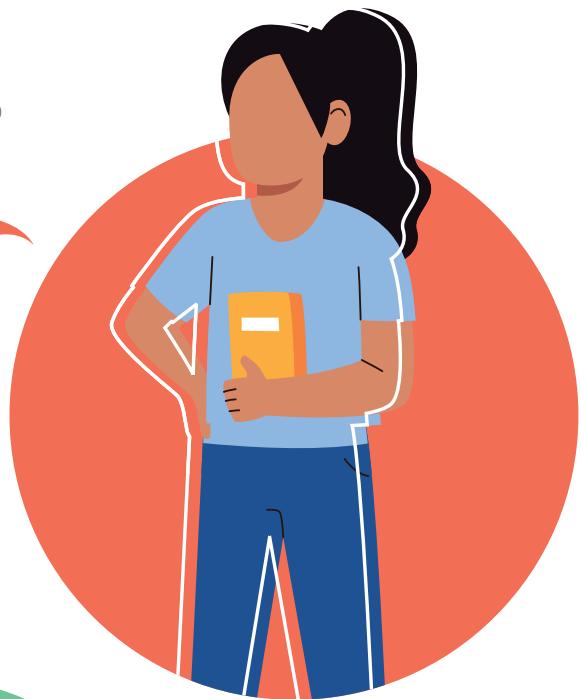
Así se protege la naturaleza, y se proporcionan suficientes alimentos nutritivos para brindar a todos un futuro saludable y sostenible.

Comprender el impacto que tiene la elección de los alimentos que consumimos día a día, en...



## ¿Qué esperamos lograr?

Aprender a implementar sistemas alimentarios sostenibles que contribuyan a la salud y al bienestar con el medio ambiente.



¿Qué significa estilo de vida saludable?

Implica adoptar comportamientos y actitudes que favorezcan la salud individual y colectiva, logrando ambientes que promueven una vida saludable.

Para esto debemos adoptar estilos de vida saludables y además pensar en la salud de la naturaleza

¿Qué es salud de la naturaleza?



Cuando tomamos conciencia de que nuestros actos afectan a la naturaleza, entendemos que podemos influir positivamente para mejorar la calidad del aire, el agua y el clima.

## ¿Cómo lograr un estilo de vida saludable?



- 1** Mantén una alimentación balanceada.



- 2** Practica actividad física y recuerda incluir pausas activas en tu actividad diaria.



- 3** Ten un buen hábito de sueño.



- 7** Mantén tu hogar y lugar de trabajo limpio y ordenado.



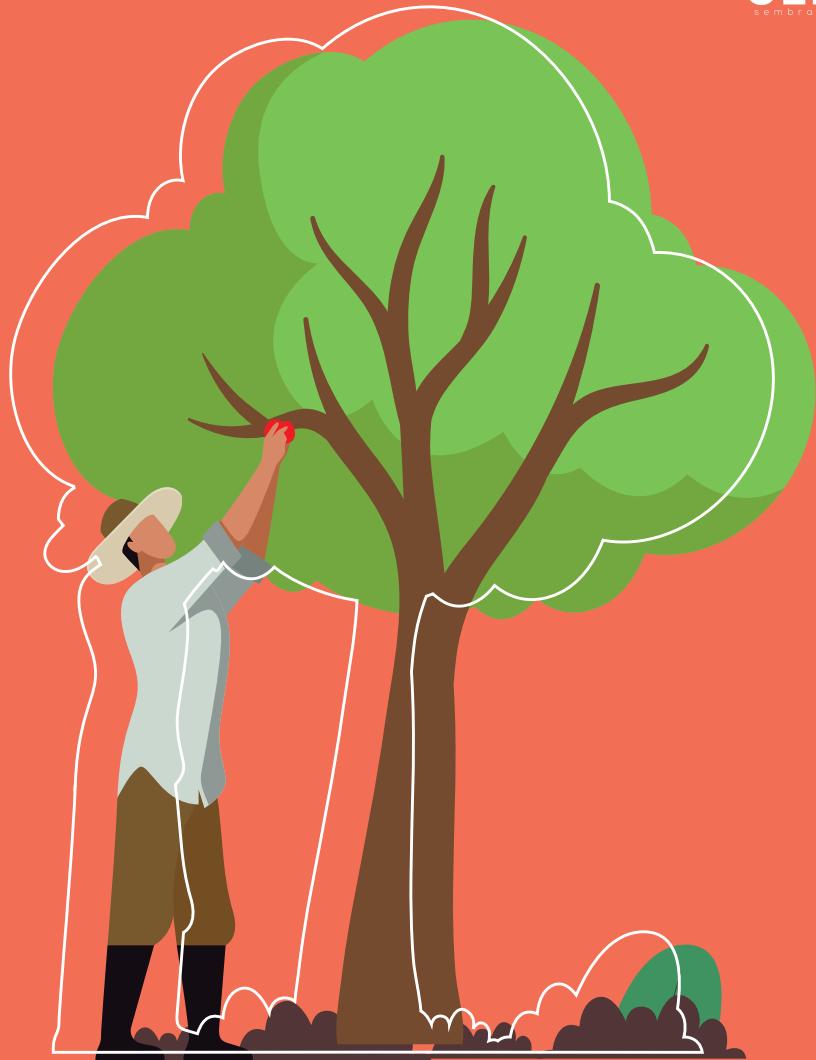
- 4** Evita el consumo de tabaco, alcohol y drogas.



- 6** Cuida de manera preventiva tu salud.



- 5** Planea y organiza tu tiempo.



---

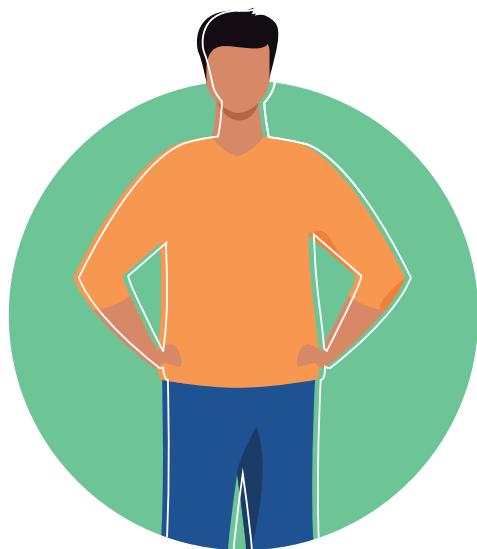
## **SEGUNDA PARTE**

# Seguridad alimentaria y nutricional

---

# Con un sistema alimentario sostenible...

Ayudaremos a que las comunidades cuenten con seguridad alimentaria y nutricional



**La seguridad alimentaria y nutricional es:**



Que todas las personas tengan acceso y disponibilidad de alimentos.

Que los alimentos no nos enfermen porque son de buena calidad.



Que todos los días tengamos alimentos suficientes para toda la familia.

Que preparemos los alimentos con técnicas que no los dañen para poder aprovechar sus nutrientes.



## ¿Cuáles son los componentes de la seguridad alimentaria?

25



### La disponibilidad

Es decir, la producción local de alimentos y la cantidad de los mismos en un territorio.



### El consumo

De los alimentos y la selección de los mismos, teniendo en cuenta la cultura, las costumbres, los hábitos alimentarios, y la educación alimentaria y nutricional.



### El acceso

A los alimentos para todas las personas, permitiendo alcanzar una alimentación adecuada y sostenible.



### La calidad e inocuidad

O el conjunto de condiciones y medidas necesarias que aseguran que los alimentos no representen un riesgo para la salud.



### El aprovechamiento

O utilización biológica de los alimentos, es decir, cómo y cuánto aprovecha el cuerpo humano los alimentos que consume; y cómo los convierte en nutrientes para ser asimilados por el organismo.



## ¿Qué entidades públicas en los territorios son de apoyo en los temas de seguridad alimentaria y nutricional?

### Las entidades territoriales

GERMINAR 26



Son responsables del Plan de Seguridad Alimentaria y Nutricional del municipio.



Desde la dirección de Nutrición del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), se articula la atención a la primera infancia específicamente en situaciones que ponen en riesgo el estado nutricional de niños, niñas y mujeres en periodo de gestación o lactancia.



**BIENESTAR  
FAMILIAR**

## ¡Todos somos responsables de nuestra propia seguridad alimentaria!



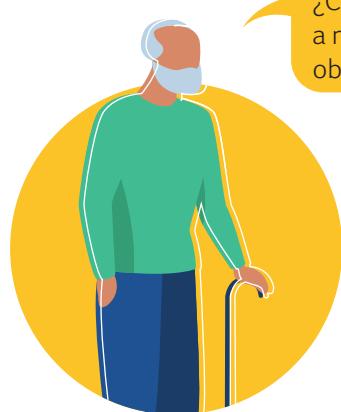
¿Cómo podemos verificar que nuestros hijos están bien alimentados?



Son importantes las visitas periódicas al pediatra para revisar la talla y el peso de los niños.

27

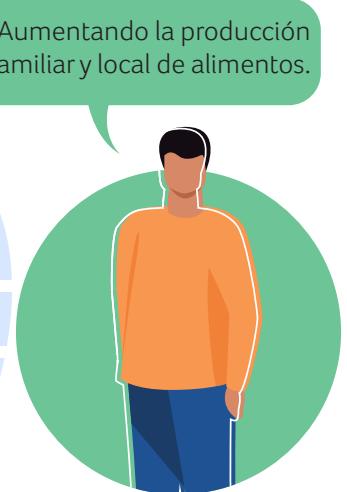
## Somos responsables de nuestra propia seguridad alimentaria!



¿Cómo podemos ayudar a nuestra comunidad a obtenerla?



Aumentando la producción familiar y local de alimentos.



Podemos producir nuestros propios alimentos y también vender lo que no consumimos, y así aumentar nuestros propios ingresos.



Si tienes problemas económicos, para acceder a la alimentación puedes acercarte a las entidades de tu municipio que entregan mercados, subsidios, etc.

## ¿A dónde debo recurrir y cuándo?

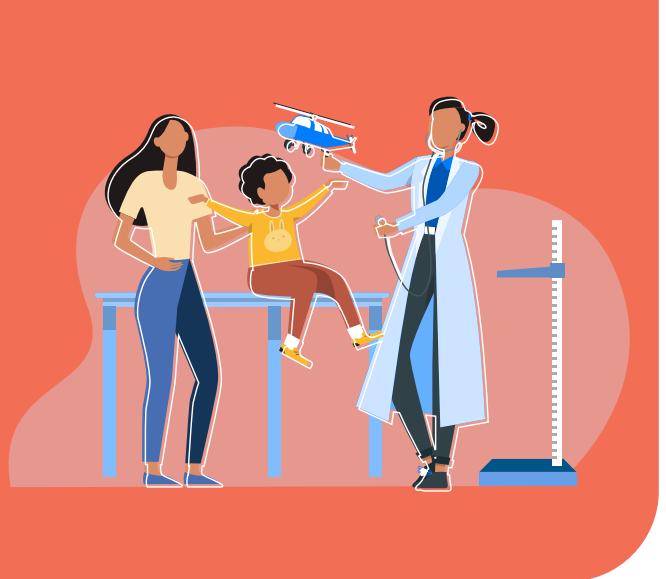
Si tienes problemas de plagas y enfermedades en tu huerta, puedes buscar acompañamiento técnico desde el municipio y/o entidades y programas en el territorio.



Los bancos de alimentos son organizaciones sin ánimo de lucro que cumplen la función de centros de acopio y recolección de donaciones de alimentos. Reciben productos, sean alimentos o no, de empresas privadas, personas naturales o colectivos para repartirlos, a través de entidades sociales, a las poblaciones que los necesitan.







Con el apoyo de

