

Cartilla 2



Con el apoyo de



Cartilla 2

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
Líder Fundación Nutresa

Daniel Felipe Mayorga Galeano
dfmayorga@fundacionnutresa.com
Especialista en cadena de valor sostenible

Elizabeth Mesa Pineda
emesa@fundacionnutresa.com
Profesional en Sostenibilidad

Karen Langebeck
kalangebeck@fundacionnutresa.com
Profesional en Sostenibilidad

Oscar Fernando Adame Araque
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

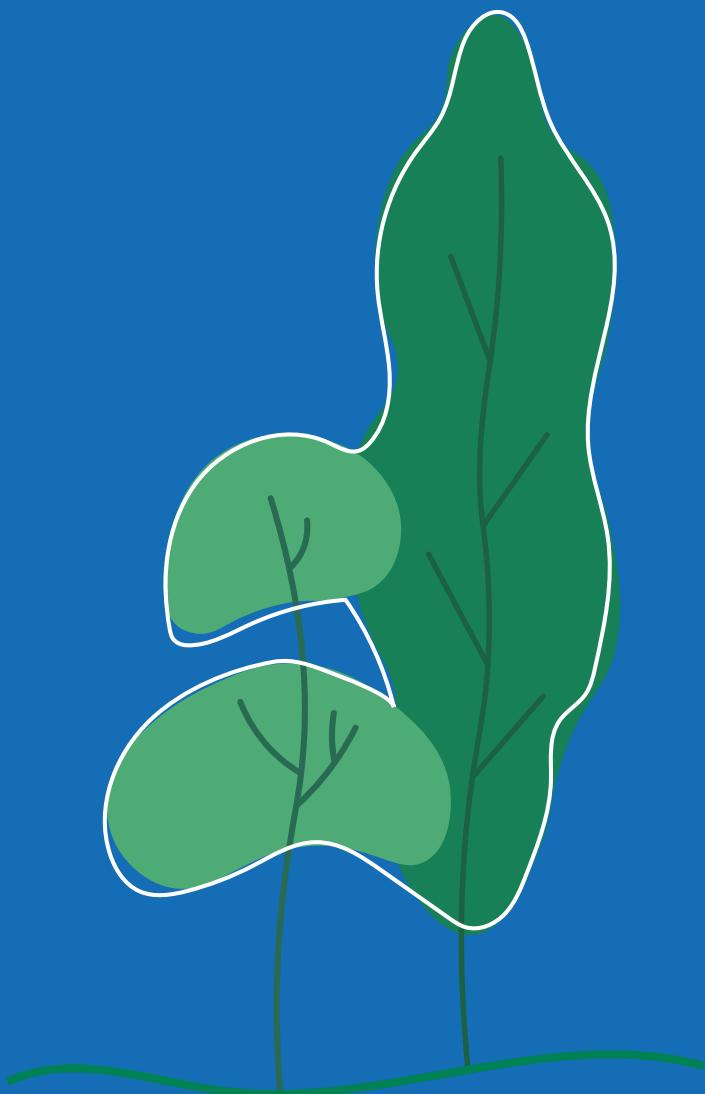
1. Promover la adopción de los principios y prácticas agroecológicas que contribuyan al logro de sistemas alimentarios sostenibles.
2. Desarrollar capacidades en seguridad alimentaria y nutricional.
3. Incentivar *estilos saludables de alimentación* que piensen en la naturaleza como un enfoque para abordar 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.



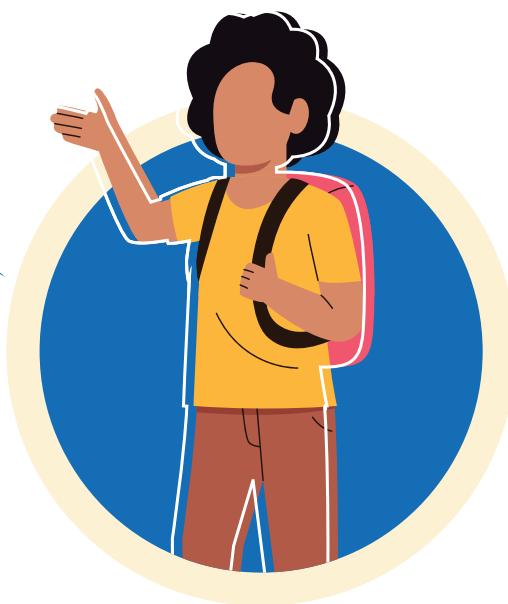
¿Qué es un alimento?



Alimento se define como cualquier sustancia, ya sea procesada, semielaborada o cruda, destinada a consumo humano, incluyendo bebidas y cualquier sustancia que se haya utilizado en su fabricación, preparación o tratamiento.

Los alimentos aportan nutrientes en diferente proporción. Por este motivo debemos consumir una gran variedad de ellos, pues ninguno por sí solo aporta todos los nutrientes que requerimos.

¿Por qué es importante la alimentación?



La alimentación es indispensable para tener una vida saludable, ya que favorece el mantenimiento de las células que forman los tejidos y órganos del cuerpo. Cuando no hay una adecuada alimentación el individuo puede enfermarse y en el caso particular de los niños se puede presentar desnutrición y retraso en el crecimiento.



Hablar de salud implica un estado de bienestar físico, mental y emocional. Para lograrlo se requiere una adecuada alimentación que permita que todos los sistemas del organismo: nervioso, digestivo, respiratorio, circulatorio, etc. funcionen adecuadamente. Cuando una persona está bien alimentada, tiene la energía necesaria para realizar las funciones vitales.

Cuanto más natural y fresco el alimento, más saludable para ti y para la naturaleza

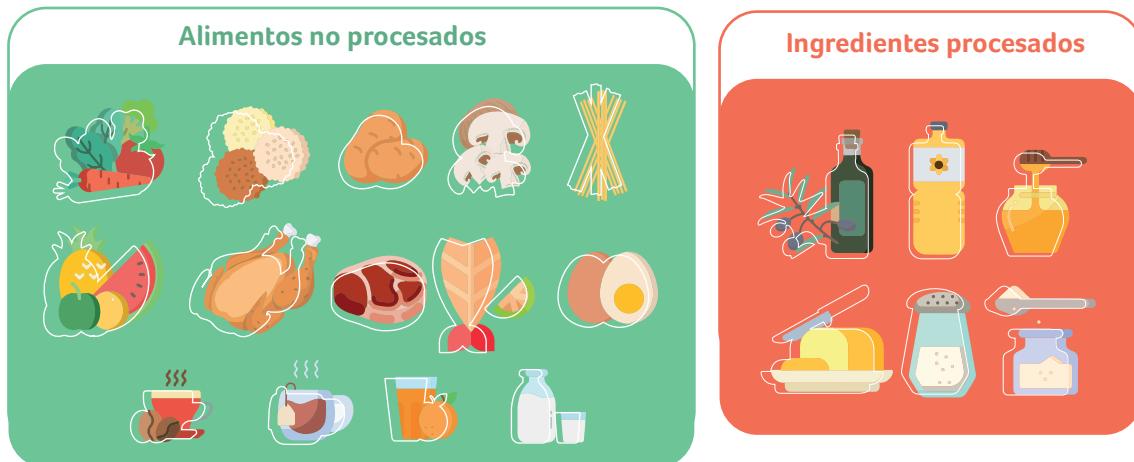


¿Ultraprocesados?



- Son aquellos alimentos que requieren muchos procesos de transformación para llegar a tu mesa, y por tanto más recursos naturales, agua y energía para su fabricación.
- Además para su preparación utilizan poca cantidad de alimentos naturales, y en cambio utilizan ingredientes con sabores similares a los naturales y suelen tener listas interminables de ingredientes con nombres extraños.
- Entre ellos se encuentran materias primas refinadas: los denominados aditivos, edulcorantes, colorantes, emulsiones, potenciadores del sabor, etc.
- Una gran cantidad de alimentos ultraprocesados en la dieta aumenta el consumo de energía y conduce al aumento de peso.

Alimentos sin procesar o mínimamente procesados



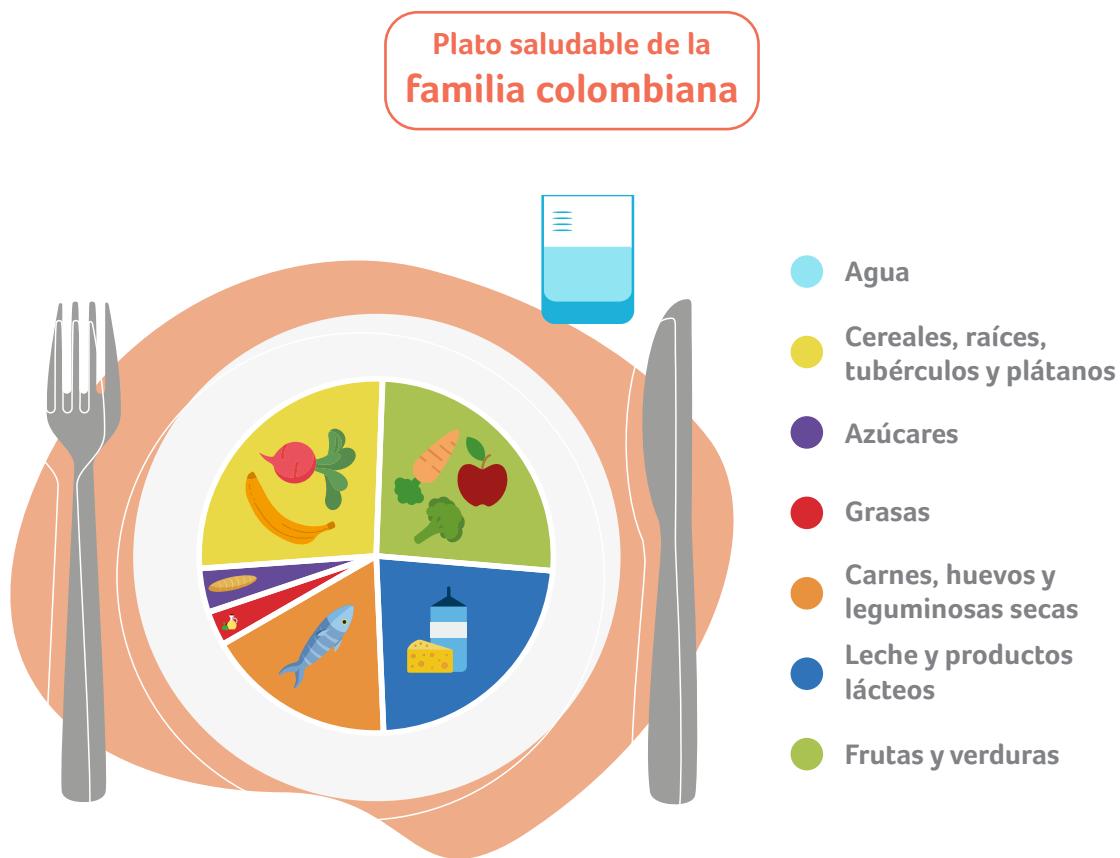
Transformación compleja (se añaden otros componentes)

Transformación simple (cortar, rallar,...) + agua, aceite, sal...



En Colombia los alimentos se han agrupado de acuerdo con las Guías Alimentarias basadas en alimentos, conocidas como GABAS

Existen seis grupos básicos de alimentos que conforman el “plato saludable de la familia colombiana”



Para realizar una buena alimentación debemos incluir alimentos de todos los grupos, incorporando todos los nutrientes necesarios para el organismo.

Alimentarnos además de ser una necesidad fisiológica, también es parte importante de nuestra sociedad y cultura. La clave es disfrutar los alimentos y estar más conscientes de lo que comemos.



Actividad física

Fuente: Plato Saludable de la Familia Colombiana. ICBF. Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de 2 años.

Conozcamos los grupos de alimentos y sus nutrientes

Los cereales, raíces, tubérculos y plátanos aportan principalmente carbohidratos; son fuente de energía para desarrollar nuestras actividades, lo que indica que se requieren en mayor cantidad. Además, aportan vitaminas del complejo B.

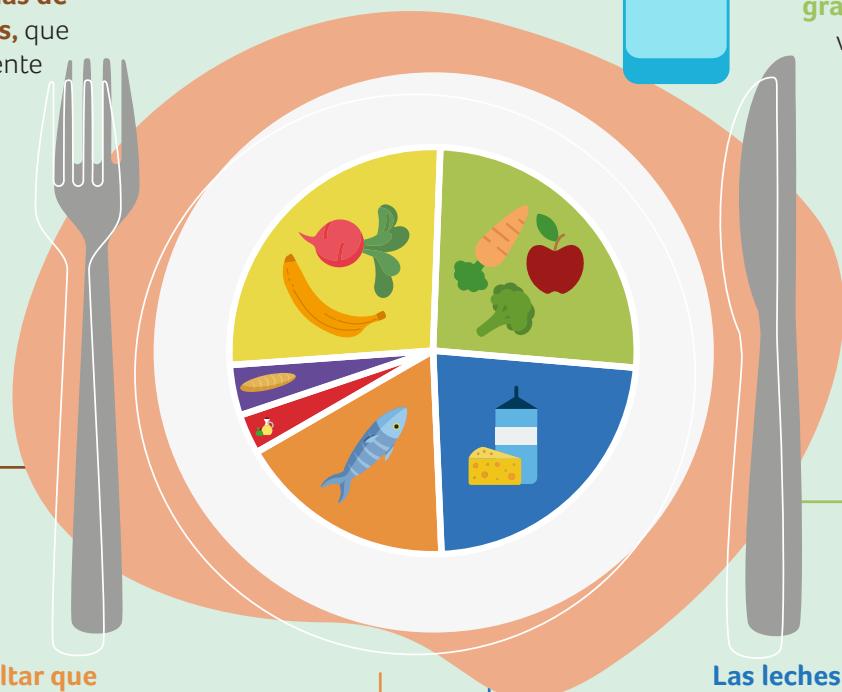
Las grasas son muy importantes porque ayudan al transporte de vitaminas liposolubles A, D, E y K y hacen parte de las células de nuestro cuerpo. Se aconseja consumirlas con moderación ya que son el macronutriente que aporta mayor energía.

Carnes, huevos, leguminosas, frutos secos, mezclas de vegetales y semillas, que aportan principalmente proteínas, las cuales ayudan al crecimiento y al desarrollo, también aportan hierro que es un componente esencial de la sangre.

Frutas y verduras contienen gran cantidad de agua, vitaminas A y C, ácido fólico y fibra; además de otras sustancias importantes para la salud como los antioxidantes, que ayudan a prevenir la aparición de enfermedades como el cáncer y problemas del corazón.

Es importante resaltar que las leguminosas o granos como **fríjol, lentejas, garbanzos, soya y arvejas** tienen un buen aporte de proteína vegetal, pero es necesario mezclarlas adecuadamente con el grupo de cereales (arroz, maíz, etc.) para que el valor nutricional de sus proteínas sea parecido al de las que se encuentran en el pollo, la carne y el huevo.

Las leches y productos lácteos aportan principalmente proteína y calcio. De la mantequilla y la crema de leche, el mayor aporte nutricional es la grasa.



¿Y si no recuerdo cuáles son los grupos de alimentos?



ROJO

Para mejorar la salud del corazón, las articulaciones y la sangre.



NARANJA

Para prevenir el cáncer y promover la producción de colágeno.



AMARILLO

Ayuda al corazón, la digestión, la visión y el sistema inmunológico.



VERDE

Poderosos desintoxicantes, combaten los radicales libres y mejoran el sistema inmunológico.



PÚRPURA / AZUL

Mejoran la absorción de minerales, antioxidantes de gran alcance.



BLANCO

Proporcionan beneficios saludables para los huesos, la salud del sistema circulatorio y la función arterial.

Si no recuerdas los grupos de alimentos, existen otros trucos para un menú balanceado, por ejemplo asegurándote de combinar distintos colores en tu plato.



¿Y los nutrientes, cuáles son?

Los nutrientes que se encuentran en los alimentos se clasifican en dos grandes grupos.

A continuación explicaremos qué son y cuáles son las funciones que cumplen en nuestro cuerpo.

Los alimentos contienen sustancias llamadas **nutrientes** que cumplen muchas funciones en el organismo, como por ejemplo, mantener un buen estado de salud, proteger los sistemas y órganos del cuerpo, mantener adecuadamente las funciones vitales, entre otras.

Macronutrientes

Son aquellos que el cuerpo necesita para mantener un adecuado estado nutricional y aportan la energía para desarrollar las actividades diarias. Este grupo está constituido por las proteínas, los carbohidratos y las grasas.

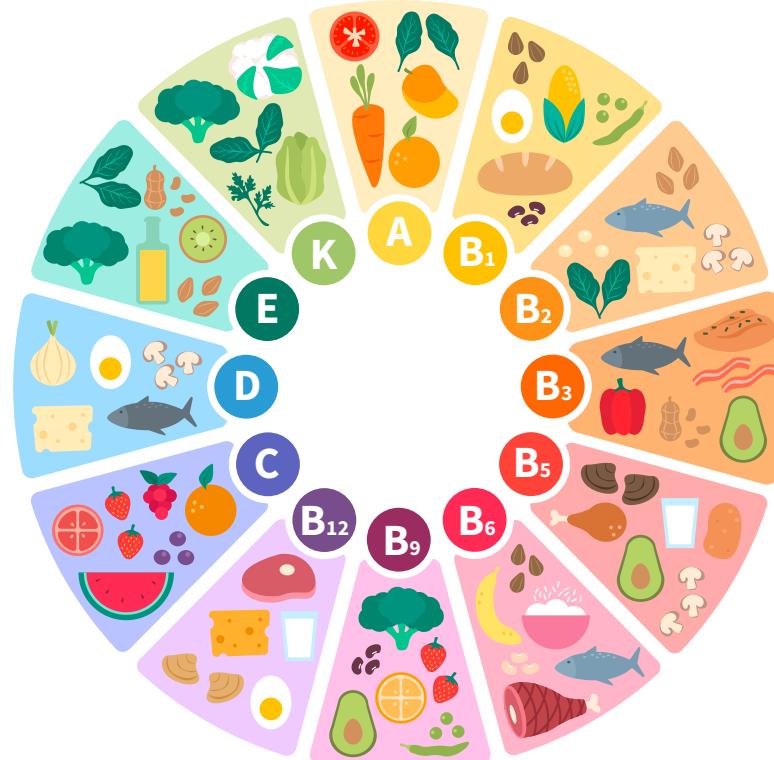
Carbohidratos



Proteínas



Grasas



Micronutrientes

Este grupo está constituido por las vitaminas y los minerales. Son igual de importantes que los macronutrientes, y ayudan a que el cuerpo los utilice adecuadamente, además de cumplir otras funciones.

¿Dónde empieza y termina una dieta balanceada?



Inicia desde el momento que escojo los productos que voy a consumir, sea porque los cultivo o porque los adquiero en un mercado...

Y termina en la preparación y el consumo de los alimentos.

La huerta diversificada



El supermercado o la tienda



La plaza de mercado



¿Cómo escoger mis alimentos?

Tu alimentación cuida tu salud y la de tu familia

Para un menú balanceado
recuerda escoger
productos que
representen cada uno de
los grupos de alimentos.



¿Qué tal si aumentamos la cantidad de frutas y verduras?

Las frutas y verduras

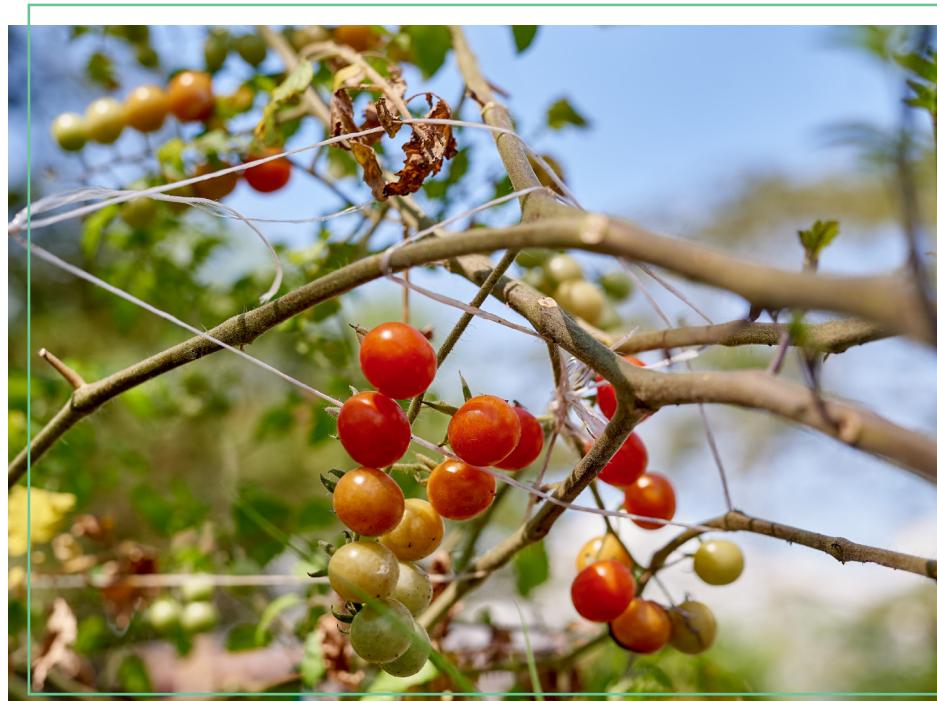
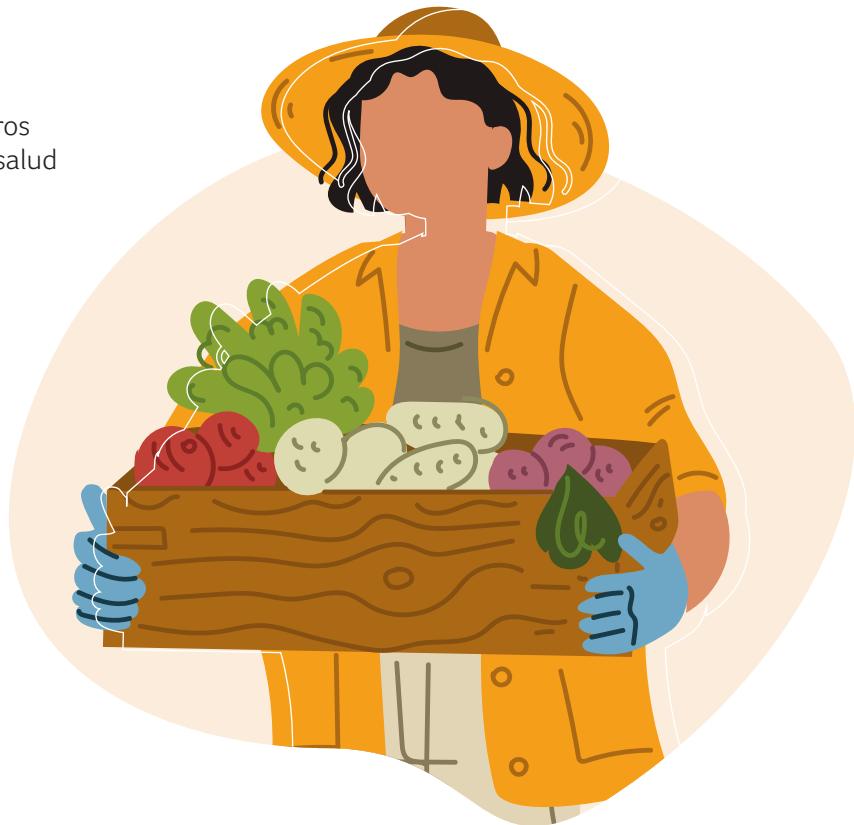
contienen vitaminas, minerales, fibra y otros componentes que son esenciales para la salud humana.

Forman parte de una alimentación saludable

porque su consumo ayuda a prevenir enfermedades como las cardiopatías, el cáncer, la diabetes y la obesidad.

Consumo cinco o más porciones al día

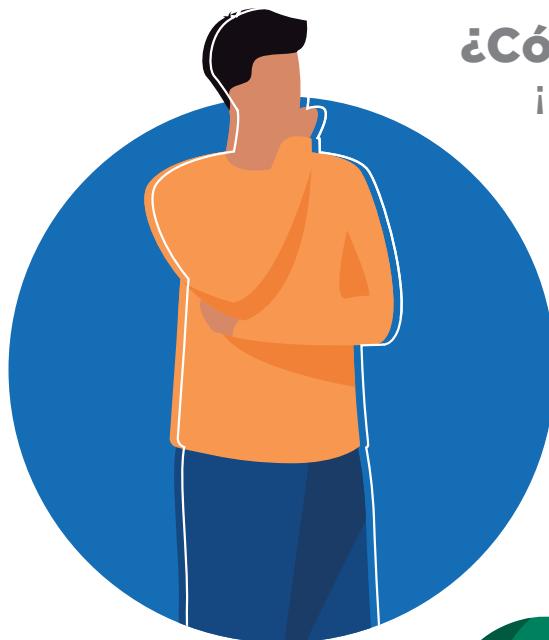
variadas y de distintos colores para mantenerte saludable.



Tu salud y la salud de la naturaleza se beneficiarán si aumentas el consumo de frutas y verduras.

¿Cómo debemos alimentarnos?

¡En la diversidad está el placer!



Diversidad de lo que cultivo

Empieza una huerta con alta variedad de cultivos.



¡Además
ayudo con la
conservación de la
agrobiodiversidad!

Es decir, los productos que se cultivan y crían para la alimentación.

Si solo comemos algunos productos, los productores dejarán de cultivar toda esa diversidad que es tan importante para poder responder a los climas tan cambiantes.

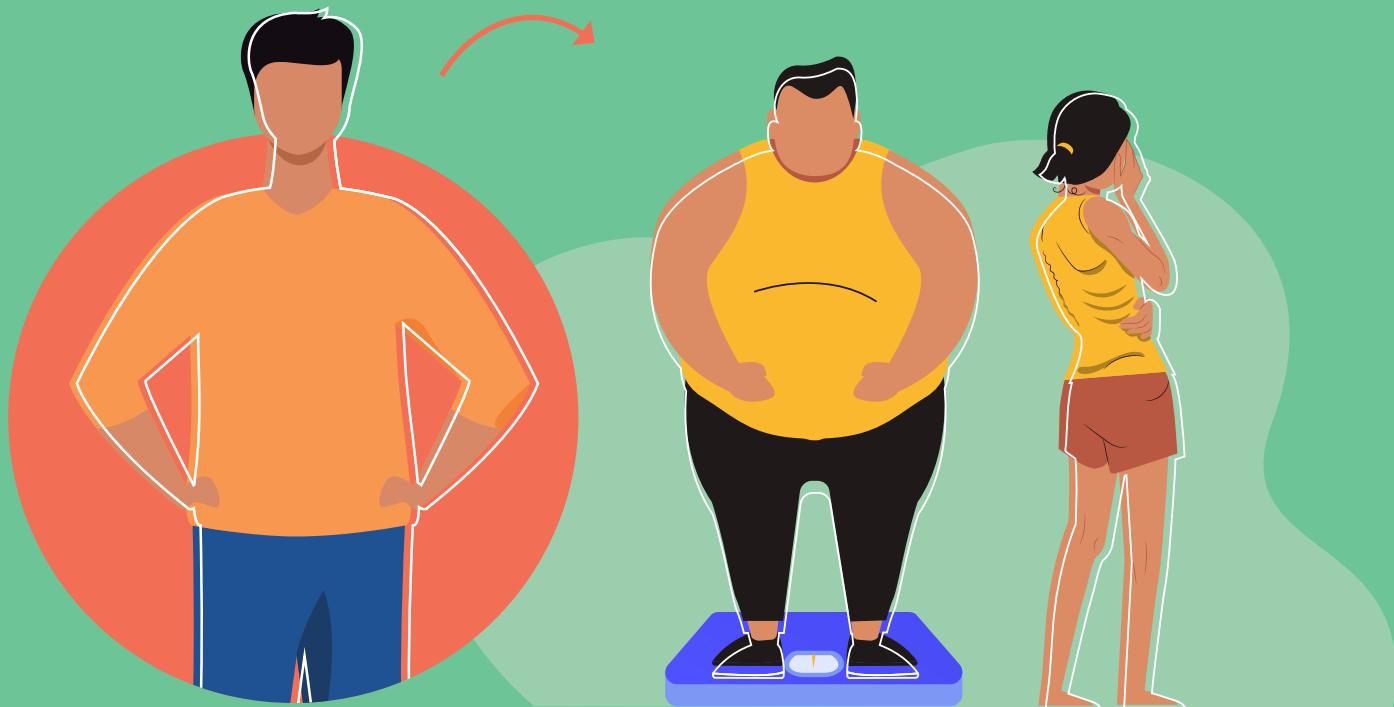
Así logro llevar a la mesa los diferentes grupos de alimentos.

Si tengo la posibilidad de cultivar lo que consumo, tendré una buena alimentación, consciente de mi salud, de la salud de mi comunidad y de la salud de la naturaleza.

Diversidad de lo que consumo

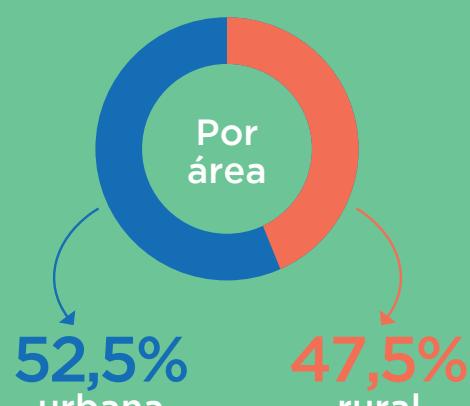


Comer en exceso y desbalanceado puede ser tan peligroso para la salud como no tener suficiente alimento



560.000

niños y niñas sufren
actualmente de desnutrición
crónica en el país



1 de cada 2
colombianos presenta
exceso de peso

La alimentación y la naturaleza

¿Qué alimentos escoger y por qué?

La huerta y el campo: la producción sostenible



¿Dónde se producen los alimentos?

Piensa en el recorrido de los alimentos para llegar a tu mesa.



¿Cómo se produce?

Piensa en todo lo que se utiliza para producir los alimentos.



¿Cuál es su contenido?

Piensa en el contenido nutricional.



¿Qué me alimenta y qué se desperdicia?

Piensa si vas a aprovechar todo el alimento y evita desperdiciar.

Al escoger tus alimentos que vienen del campo puedes hacerte las siguientes preguntas:

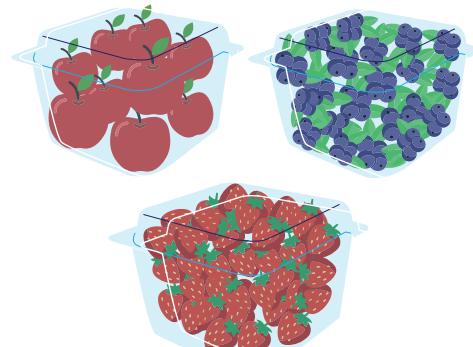
- ¿Dónde se producen los alimentos? ¿Qué distancia tienen que recorrer para llegar a mi mesa? ¿Estoy favoreciendo la economía local y nacional?
- ¿Cómo se producen? ¿Son alimentos producidos con criterios agroecológicos?
- ¿Conozco el contenido de los nutrientes?
- ¿Podré utilizar la totalidad del alimento?

En la plaza de mercado o en el supermercado

El consumo sostenible



Apoyo a la economía local
Escoge alimentos producidos en tu región y en tu país.



Reducir, reutilizar, reciclar (RRR)
Escoge alimentos que no tengan empaques o que estos puedan degradarse fácilmente en el ambiente.



Alimentos certificados
Escoge productos que te den confianza por la calidad del producto y de la forma en que se produjo.



Informarse sobre los contenidos
Lee las etiquetas y entérate de los contenidos nutricionales.

Al comprar tus alimentos en la plaza de mercado o en el supermercado puedes hacerte las siguientes preguntas:

- ¿Dónde se producen los alimentos? ¿Qué distancia tienen que recorrer para llegar a mi mesa? ¿Estoy favoreciendo la economía local y nacional?
- ¿Cómo se producen? ¿Son alimentos producidos con criterios agroecológicos? ¿Tienen el respaldo de alguna certificación? ¿Provienen de un mercado de confianza?
- ¿Conozco el contenido de los nutrientes?
- ¿Vienen en empaques que se degradan fácilmente o que son reutilizables?

¿Cómo escoger mis alimentos?

¡Tu alimentación también cuida la salud del planeta!

Menú de temporada

Las campañas para fomentar el consumo de alimentos en cosecha se sustentan en varias razones:



Calidad

Frutas y verduras con más sabor dado que no requieren proceso de maduración artificial.



Salud

Tienen mayor contenido en nutrientes.



Precio

Suelen ser más económicas.



Protección del medio ambiente

Se reducen los costes que suponen el transporte y almacenamiento así como el gasto energético.

Consumir productos de temporada ayuda a impulsar las **economías locales**



¿Sabías que existe **información sobre** calendarios de **estilos de vida saludables y de** alimentos de **temporada?**

Pongamos en práctica nuestra forma de comer saludablemente

¿Cuál de estos desayunos crees que es el más saludable y balanceado?



A

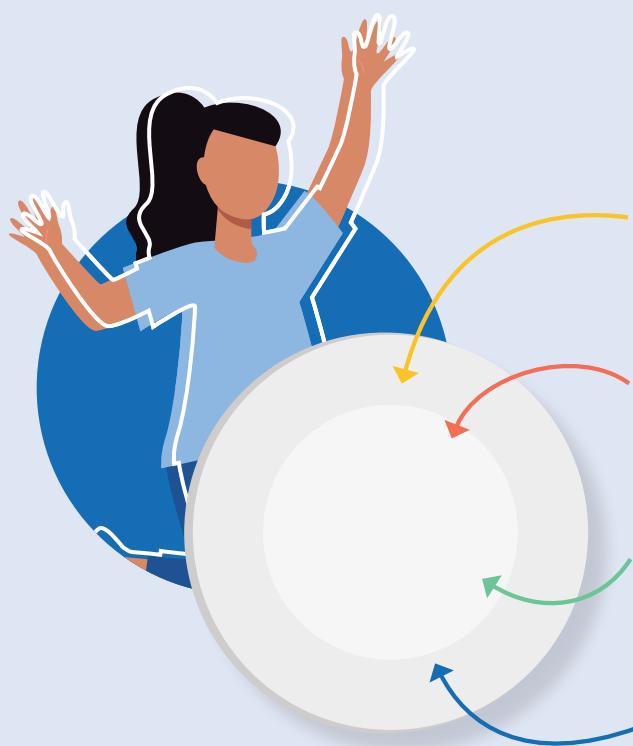


B



C

Arma tu propio desayuno con estos consejos



Elige un alimento de cada grupo



Cereales y derivados

(20-40 g de cereales, 40-80 g de pan, 30-70 g de galletas)



Frutas y jugos naturales

(100-200 g de fruta, 150-200 ml de jugos naturales)



Lácteos

(200-250 ml de leche, 125-250 g de yogur, 80-120 g de queso fresco)



Otros

(1-2 huevos, 10 ml de aceite, 20-30 g de frutos secos)

¿Cuál de estos almuerzos
crees es el **MENOS**
saludable y balanceado?



A



B



C



**Arma tu propio almuerzo
con estos consejos**

21



Escoge vegetales de la huerta o que estén en cosecha en tu región. Combina **vegetales verdes** con **vegetales de otros colores**.

Divide el plato en cuatro partes:

1. En un cuarto pon ensalada, o sea verduras.
2. En la otra parte pon granos (frijoles, lentejas, etc.) o verduras cocinadas; en Colombia a este grupo se le llama el “principio”.
3. En el tercer cuarto escoge cereales o carbohidratos: pueden ser arroz, pasta integral, papa o plátano.
4. En el último cuarto del plato escojamos una proteína animal, puede ser pollo, pescado o huevo campesino.

¡Aprovechemos al máximo la producción del huerto!

Vamos al huerto a cosechar.
Hoy podremos escoger:

Sopa de Verduras

- 100 g de arvejas
- 3 zanahorias
- 2 papas medianas peladas
- 1 tomate pelado
- 1 pimiento rojo
- 1/2 coliflor
- 1 pimiento verde
- 1 rama de apio
- 2 dientes de ajo pelados
- 1 cebolla pelada
- 1/2 brócoli
- 1 calabacín
- Cilantro y perejil frescos
- Sal y pimienta



1 En una tabla, picamos las verduras: pimiento verde, pimiento rojo, apio, tomate, cebolla y ajo; cortamos en dados pequeños las zanahorias, las papas y el calabacín; la coliflor y el brócoli los cortamos en arbolitos.

2 En una olla amplia, calentamos a fuego alto abundante agua (la suficiente como para cubrir todas las verduras) y agregamos sal y pimienta al gusto.

3 Cuando empiece a hervir, agregamos las verduras que más cocción requieren, es decir, las arvejas, las zanahorias, las papas, la cebolla, el ajo, la coliflor y el pimiento rojo. Removemos un poco y dejamos cocinar durante 10 minutos.

4 Pasado ese tiempo, añadimos a nuestra sopa de verduras el pimiento verde, el apio, el calabacín y el tomate. Dejamos cocinar 10 minutos más, removiendo de vez en cuando y controlando la temperatura de cocción y el nivel de agua de la sopa. Por último añadimos el brócoli.

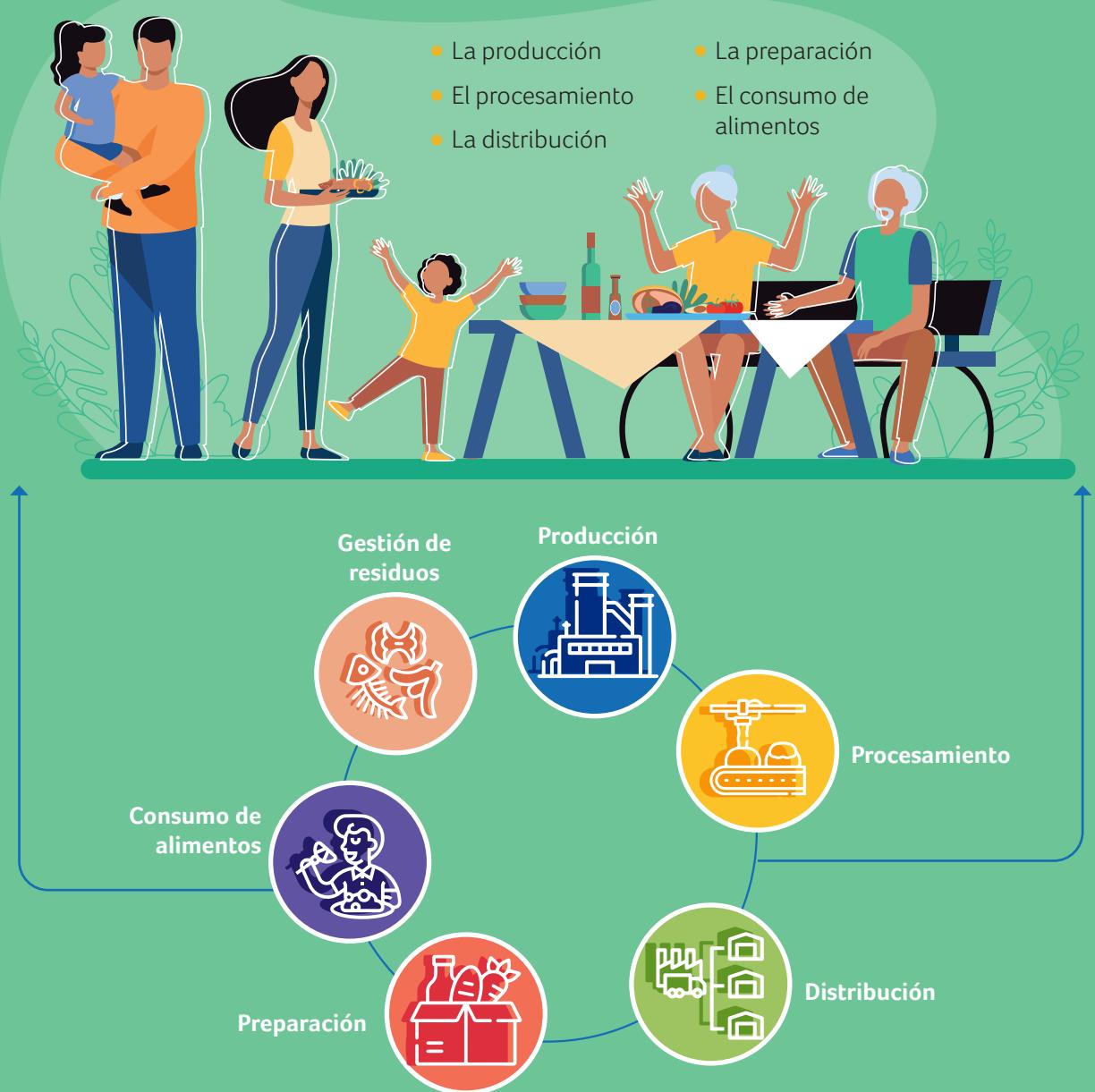
5 Removemos y dejamos cocinar 5 minutos más, hasta que todas las verduras se hayan ablandado y tengamos la sopa completamente lista. Pasado este tiempo, rectificamos la sal y la pimienta, añadimos cilantro y perejil picado, removemos brevemente y retiramos del fuego.

Servimos.

¡Y a disfrutar nuestra deliciosa y nutritiva sopa de verduras del huerto!

¿Qué es una cadena de valor en la producción de alimentos?

Es el conjunto de procesos por los que pasan nuestros alimentos antes de llegar a nuestros platos



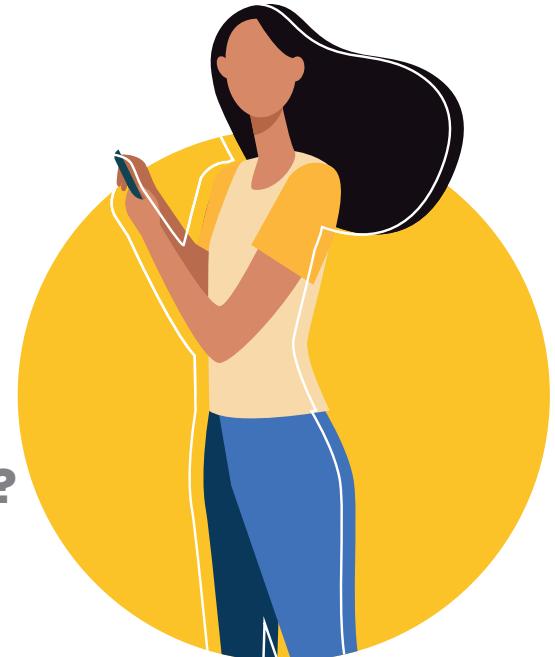
23

En todas estas fases se utilizan recursos y se generan residuos y contaminación, por ello debemos estar atentos a la forma en que producimos, transformamos, transportamos y consumimos los alimentos.

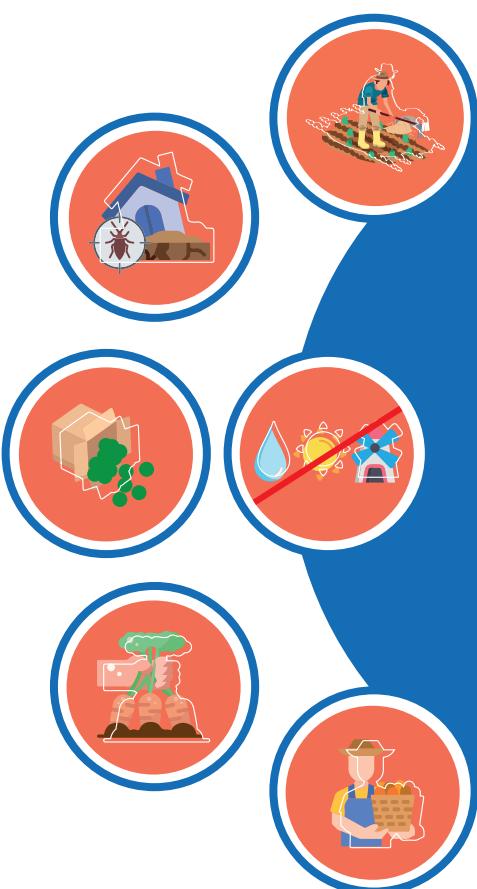
Todos tenemos una responsabilidad en esta cadena de valor.



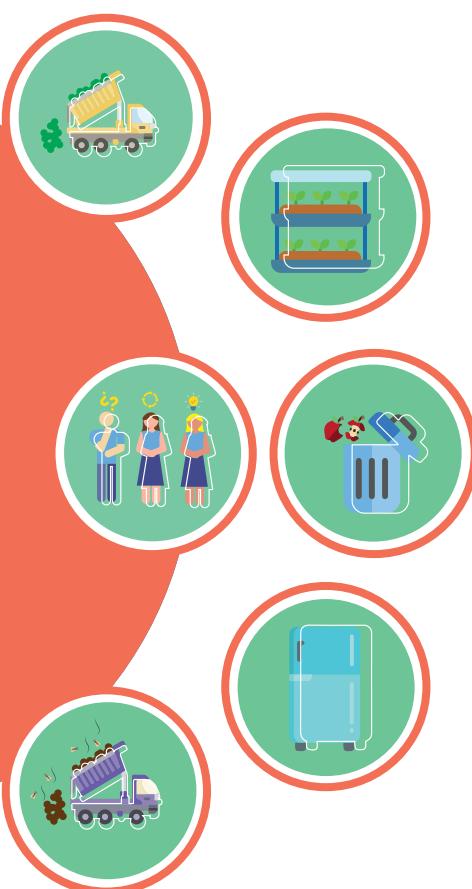
¿Y qué es eso de la pérdida y el desperdicio de alimentos?



Pérdida de alimentos



Desperdicio de alimentos

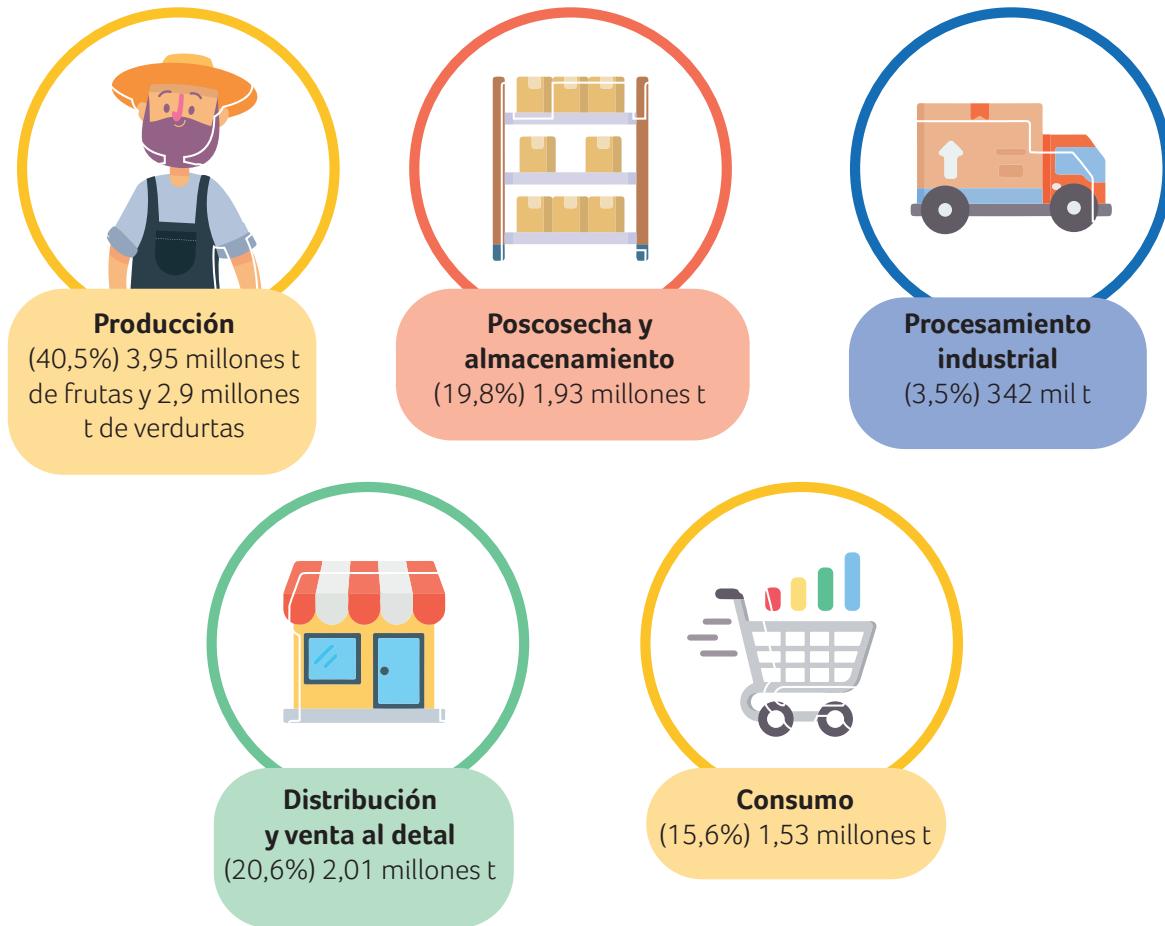


Quizás no lo sabías, pero durante las fases de producción, transformación, almacenamiento y procesamiento industrial se **pierde** gran cantidad de alimentos.

Y luego en las etapas de distribución, venta y consumo se **desperdicia** otra cantidad importante de alimentos.

¿Sabemos cuántos alimentos se pierden y desperdician en nuestro país?

Se calcula que 4 de cada 10 alimentos que se producen en todo el planeta, al final, no se los come nadie, y esto ocurre en diferentes etapas:



25

Incluso en nuestra cocina y en nuestra mesa desperdiciamos alimentos y eso también tiene un impacto en la naturaleza





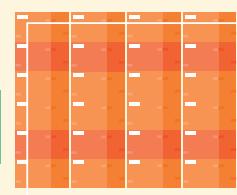
Estas son algunas de las causas por las cuales se desperdician alimentos



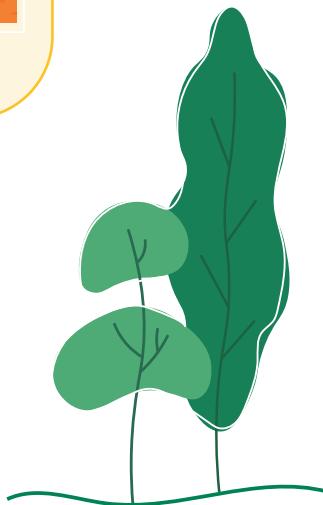
Fallas en el manejo y manipulación de alimentos durante el transporte



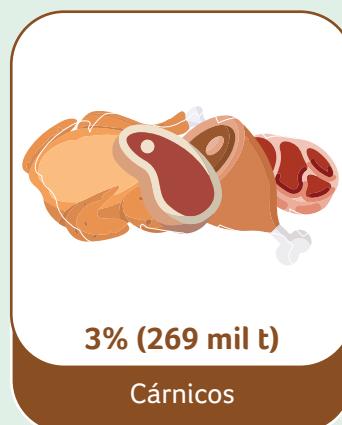
Debilidades en la infraestructura y manipulación de alimentos durante el almacenamiento, distribución y comercialización



Debilidades en los hábitos de preparación, consumo y disposición final de alimentos en restaurantes y en los hogares



¿Sabes cuáles son los alimentos que más se desperdician?





Los 10 vegetales más desperdiciados en Colombia

Del total de alimentos desperdiciados en Colombia, en frutas y verduras se pierden 6,1 millones de toneladas

- **8,48** millones de toneladas de frutas, verduras y tubérculos se desperdician al año en Colombia.
- **3,95** millones de toneladas de frutas y verduras se descartan durante la producción agropecuaria.
- **1,53** millones de toneladas de frutas y verduras se desperdician en los hogares.



Zanahoria, papa, aguacate, banano, naranja, tomate, gulupa, plátano verde, papa criolla, tomate de árbol



¿Te imaginas cuántas personas se podrían alimentar con esos alimentos desperdiciados?



Evitemos la pérdida y desperdicio de alimentos

Y con ello apoyamos a la salud de la naturaleza



Desperdicios inevitables

Desperdicio que surge en la preparación de bebidas y alimentos, y que no son comestibles en circunstancias normales, pero que quizás podamos darles otros usos.

29

Desperdicios evitables

Alimentos y bebidas que son comestibles gracias a procesos de cocción y preparación, pero que son desperdiciados en algún momento en los hogares.





¿Estoy desperdiciando alimentos?

Algunas veces desechamos alimentos porque tienen esta presencia:

- Un color anómalo o extraño
- La cáscara tiene un imperfecto
- Está magullado o arrugado
- Tiene una picadura de pájaro u otro animal
- Tiene alguna rajadura
- Una parte está ennegrecida
- Está demasiado blanda o demasiado dura

Color anómalo y manchas

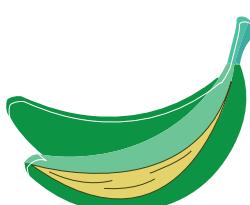


Ahora puedes pensar dos veces antes de botarlo a la basura

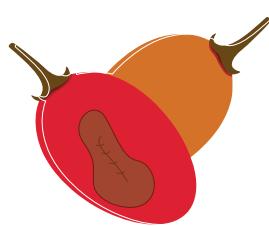
- Podrías aprovechar al menos una parte
- Podrías usarlo de otra forma

29

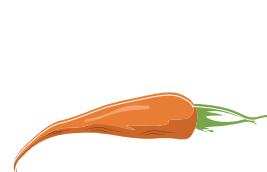
Hundimientos en cáscara



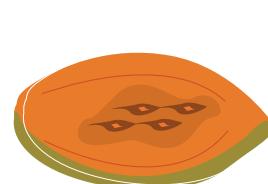
Daño por choque y vibración



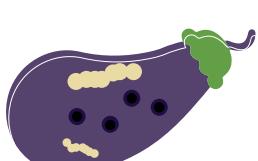
Arrugamiento



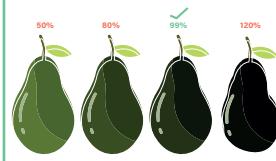
Cortes y otros daños mecánicos



Daños por insectos, aves, roedores



Sobremaduración



Ennegrecimiento superficial



Ablandamiento





Estándares de consumo y parámetros estéticos



1



2



3



4



5

¿Cuál de estos alimentos crees que tiene más poder nutritivo?

Como reza el dicho: "Las apariencias engañan".

El valor nutritivo no está en el exterior, está en el interior.

Las formas y colores de los alimentos son variadas ¡así es la naturaleza! Nos hemos acostumbrado a elegir sólo aquellas que tienen una estética determinada, pero con esto, contribuimos a la pérdida y el desperdicio de alimentos.



1



2



3



4



5

¿Cuál de estos alimentos crees que tiene más poder nutritivo?

Algunas veces preferimos cierto sabores, pero lo importante es el valor nutritivo en todas sus formas.

Los alimentos sobre maduros también se pueden usar. Un banano muy pecoso puede ser reusado en una torta.

¿Cuáles acciones podemos empezar a practicar?

Evita la pérdida y el desperdicio de alimentos.



- 1** Planifica un menú semanal.



- 2** Haz una lista de la compra con los productos necesarios.



- 3** Almacena adecuadamente los alimentos.



- 4** Diferencia entre la fecha de caducidad y la de consumo preferente.



- 5** Congela correctamente los alimentos.



- 6** Calcula adecuadamente las cantidades.

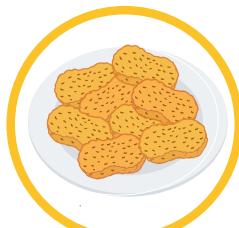
Tips y recomendaciones

básicas para evitar desperdicio de alimentos desde el momento en el que se cosecha hasta cuando llega a la mesa

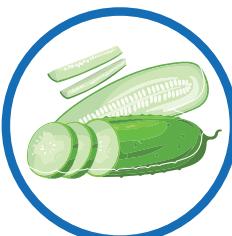
- 1** Utiliza todas las partes del alimento.



- 2** Con el ripio de algunos vegetales se puede ser creativo y crear nuevas fórmulas.



- 4** Utiliza las cáscaras en las recetas.



- 3** Mide las porciones de lo que vas a cocinar.

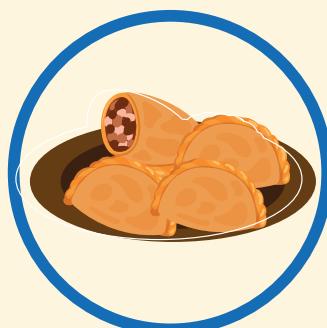


- 5** Enjuaga el arroz para evitar que se pegue.





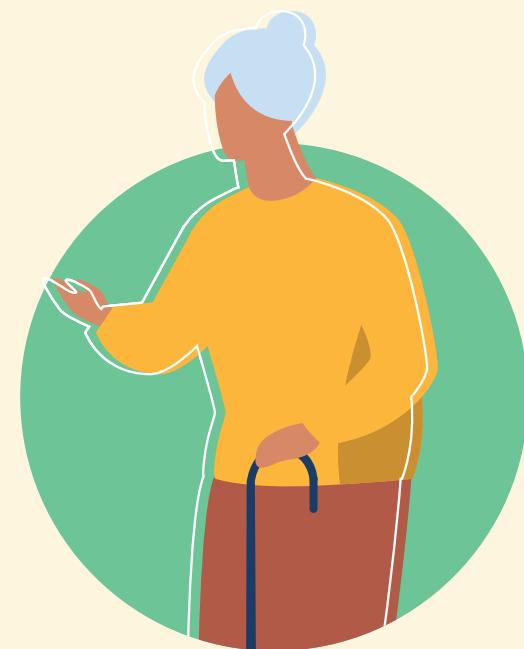
1 Los excedentes de verduras pueden ser convertidos en sopas o cremas.



2 Pedazos de carne cocinada no consumidos podrán molerse para usarlos como relleno de empanadas o pasteles.



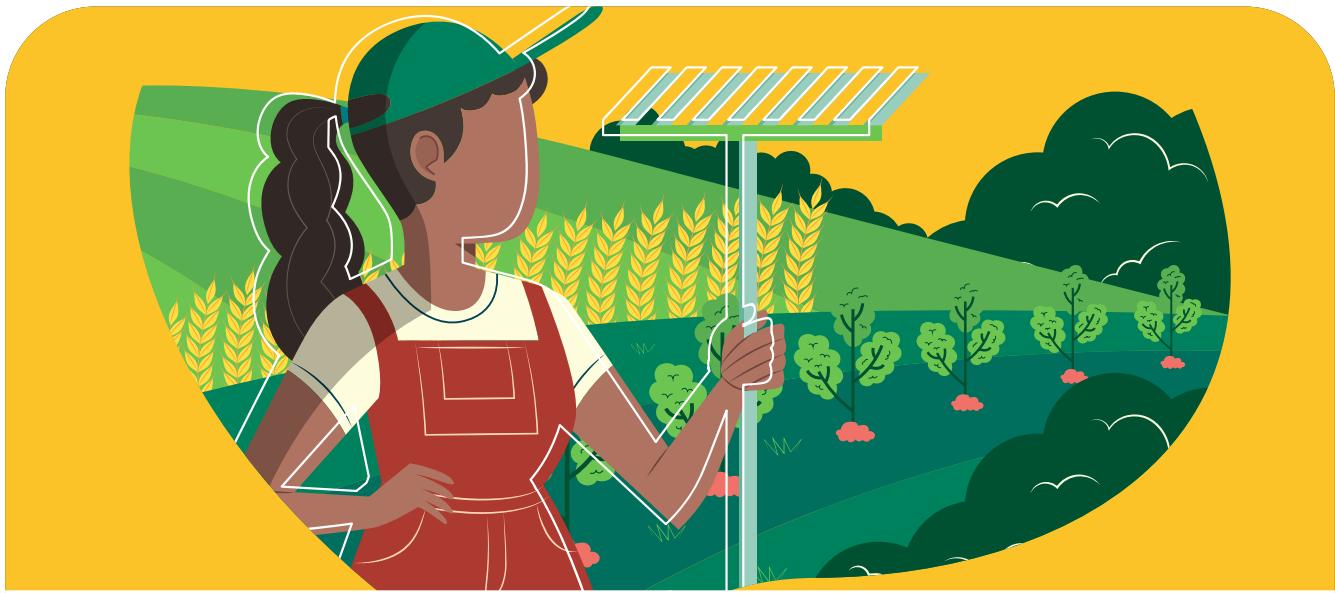
3 Tener salsas congeladas es ideal y un gran ahorro de tiempo.



4 El queso que se ha endurecido puede rallarse para usarlo sobre pastas u otras comidas.



5 Los excedentes de fruta pueden ser convertidos en jaleas, salsas o mermeladas.



Con el apoyo de

