

# La importancia de saber lo que comemos

¿El alimento que está en tu mesa es adecuado para vos y tu familia? ¿De dónde viene y cuántos kilómetros recorrió antes de llegar a tu casa? ¿Conoces a quienes lo cultivan, de qué modo lo hacen y tu rol como consumidor en promover una producción más sustentable?

Intentar responder a estas preguntas nos lleva inevitablemente a pensar sobre nuestro sistema agroalimentario nacional y regional, identificar qué tipo de productos se cultivan en la región, cuáles tenemos disponibles y qué estamos llevando a nuestro plato. Nos hace detenernos a reflexionar acerca de la alimentación humana como un evento que va mucho más allá de lo nutricional, que involucra la forma de producción, distribución y consumo, porque es en el plato de comida donde confluyen todos esos procesos sociales.

## ¿POR QUÉ ES NECESARIO SABER QUÉ ESTAMOS COMIENDO?

Porque la forma actual de alimentarnos no es saludable. Por el contrario, genera grandes riesgos para la salud. Los hábitos alimentarios hoy producen sobrepeso, obesidad, aumento de la presión arterial (entre otros factores de riesgo) y esto incrementa la incidencia de las llamadas enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, enfermedades cardiovasculares y diversos tipos de cánceres. Según la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR, 2018)

se estima que una de cada cinco muertes a nivel global son atribuibles a una alimentación inadecuada.

Lo que comemos no solo está vinculado a lo que nos "gusta" y elegimos (o podemos elegir), sino a lo que tenemos disponible en nuestros entornos. Hoy el acceso al alimento se da en mayor medida a través de transacciones comerciales de acuerdo con su disponibilidad en el mercado. Las dietas actuales, basadas principalmente en un sistema de producción industrializado promueven "el progresivo aumento del consumo de alimentos y bebidas con alto nivel de procesamiento (ultraprocesados), contenido energético alto y bajo valor nutritivo (con contenido alto de grasas, azúcares y sal)". Simultáneamente disminuye "el consumo de alimentos sin procesar o mínimamente procesados, como frutas, verduras, legumbres, granos integrales y semillas, entre otros" y comidas de elaboración casera. Estos cambios en la alimentación se acentúan a gran velocidad en Argentina y América Latina. Y la malnutrición en sus diversos modos, tanto sobrepeso como obesidad y desnutrición, se asocia cada vez más a la pobreza y a los países de ingresos medios y bajos (ENFR, 2018).

sigue >>



En la Argentina, los cambios en las prácticas alimentarias siguen la tendencia mundial y atraviesan a todo el entramado social, afectando especialmente a los grupos en mayor situación de vulnerabilidad. En particular, el consumo de frutas disminuyó un 41 % y el de hortalizas un 21 % en los últimos 20 años, mientras que el de gaseosas y jugos en polvo se duplicó en el mismo período. Argentina lidera, junto a Chile y México, las ventas anuales per cápita de productos ultraprocesados (OPs) en la región y ocupa el cuarto lugar de mayor consumo de azúcares del mundo, representando las bebidas azucaradas aproximadamente el 40 %. Cada vez más se eligen e ingieren alimentos con menor valor nutricional y mayor valor calórico.

Pero los riesgos del sistema alimentario actual no solo impactan en la salud de nuestras familias: también tienen implicancias político-sociales importantísimas. Los alimentos no se distribuyen equitativamente en la población, sino bajo mecanismos de mercado. Hoy muchas familias no cuentan con sus comidas diarias. A mayores ingresos se puede disponer de alimentos más diversos y con más nutrientes, mientras que los sectores de menores ingresos acceden principalmente a alimentos menos diversos, con mayores contenidos de grasas, harinas y azúcares refinados. Una alimentación no inclusiva solo puede reproducir tipos de vida social no inclusivos y ciudadanos no incluidos.

También los pequeños y medianos productores ven comprometida su reproducción económica, social y cultural como actores claves de la ruralidad y de la producción de alimentos, frente a procesos de concentración comercial y extranjerización. Agua, tierra, aire, hombres y mujeres sufren las consecuencias de entender el alimento como una mercancía por su valor de cambio y no por su valor social, cultural, biológico y nutricional.

Transformar la alimentación que tenemos es desnaturalizarla, cuestionarla, es situarla en tiempo y espacio, es convertir la información en conocimiento y generar alternativas. Otro tipo de alimentación es posible y para ello tenemos que pensar en formas de producir, distribuir y consumir ese alimento, distintas de las hegemónicas.

La mayor demanda de alimentos sanos y naturales, de producción local y llegada directa al consumidor,

generada en los últimos años a nivel global y local, interpela a los sistemas productivos regionales y a las formas de producir. Pero también al modo en que los alimentos se distribuyen, de manera que sean más sanos y accesibles a las comunidades y generen sistemas más inclusivos para consumidores y productores.

### ¿QUÉ OPCIONES TENEMOS?

Una de ellas es aventurarnos a producir esos alimentos, ser protagonistas de nuestra alimentación generando una parte de ella en nuestra propia casa y de manera natural. Armar una huerta en el patio, en la tierra disponible o en macetas, cajones y paredes tiene cada día mayor cantidad de adeptos.

La elaboración de comida casera junto a la incorporación de mayor cantidad de frutas y verduras en la dieta es otra de las alternativas. Volver al alimento lo menos procesado posible, con materias primas de calidad y buscando productos de estación, generados localmente, revalorizando con ello el trabajo de nuestros productores regionales.

Pero si bien hay cambios que pueden generarse en nuestro ámbito particular, hay otros que deben necesariamente darse a nivel sistémico. El desafío es que esta prioridad por una alimentación adecuada esté acompañada por una producción también sustentable y a una escala comercial, ya que la necesidad de producir mayores volúmenes es una realidad ineludible y no todos los consumidores están en condiciones (geográficas, sociales, económicas) de auto-producir el alimento necesario y de calidad para sus dietas.

### LA ALTERNATIVA DE UNA PRODUCCIÓN REGIONAL MÁS SUSTENTABLE

La horticultura de la región de los valles irrigados de Río Negro y Neuquén juega un rol clave en la provisión de alimentos frescos y de cercanía. Contamos con una gran cantidad de pequeños y medianos productores de hortalizas que brindan una variada oferta de frutas y verduras de distintas especies como tomate, cebolla, zapallo anco, maíz, verdura de hoja (lechugas, achicoria, rúcula, acelga, espinaca, perejil y otras) y zanahoria. También se produce pimiento, berenjena, ají, sandía,

sigue >>





melón, zapallito, repollo, brócoli, chaucha, frutilla, papa, ajo, rabanito, remolacha y otras especies. Estos alimentos frescos llegan a nuestras mesas de manera directa desde la chacra, a través de canales de venta como ferias, puestos y verdulerías a cargo de los mismos agricultores. Somos, por otro lado, una región especializada en la producción de fruta en fresco: pera, manzana, durazno, ciruela, cereza, pelón, membrillo, damasco, frutos secos (nueces y almendras) y complementan la matriz productiva la producción pecuaria a pequeña y mediana escala y los derivados de la granja, la pesca y la apicultura.

La dependencia del modelo hortícola convencional al uso de insumos externos, expuestos a la inestabilidad del uso de la tierra y la fluctuación de precios dificulta la permanencia de las familias productoras dentro del sistema. Por otro lado, este modelo dominante vinculado con la aplicación de químicos conlleva implicancias negativas para la salud de los agricultores, consumidores y el ambiente, las cuales son reconocidas por los propios agricultores. La pregunta que podríamos hacernos es: ¿No nos queda otra que producir de esta manera? ¿Bajo un modelo químico industrial o insumo dependiente? ¿Es un sistema natural o "naturalizado"?

Se estima que la producción local abastece entre un 60 y un 70 % de la demanda regional en primavera-verano, mientras que en otoño-invierno solo lo hace en un 20 %. El 80 % restante viene de otras zonas como Mendoza, Córdoba, Buenos Aires, Tucumán y Salta en su mayoría, viajando miles de kilómetros hasta llegar a nuestro plato. También de otros países: los principales orígenes son Brasil, Perú, Ecuador, Chile, Bolivia y Méjico, sobre todo fruta (banana, kiwi, palta, ananá).

Este decaimiento en los porcentajes de abastecimiento se debe a la baja producción bajo cubierta, sus altos costos de mantenimiento y la dificultad de generar esta inversión en tierras que en su mayoría son rentadas.

No obstante la dificultad de acceso a las tecnologías disponibles, el potencial de producir alimentos localmente es muy elevado debido a la disponibilidad de tierras productivas y bajo riego y el conocimiento de los productores y emprendedores locales. Por su parte, son altas las posibilidades para generar una producción regional fuertemente orientada a la agroecología y lo orgánico, por las características ecosistémicas de la zona y la baja presencia de plagas.

Contamos con capacidades y condiciones para fortalecer sistemas alimentarios que promuevan la salud pública, más inclusivos de los productores de alimentos, que fomenten otro tipo de consumo a través del desarrollo de entornos saludables. Sin duda existen limitaciones actuales y dificultades del sistema productivo regional que debemos considerar, pero es imperioso generar las condiciones adecuadas que aumenten la producción local y el abastecimiento regional, con un campo diverso en cultivos, gente y conocimientos, en pos de una alimentación más adecuada y nutritiva.

Podemos y debemos pensar en un sistema que priorice el cultivo de alimentos: alimentos sanos y nutritivos, con bajos costos y sostenibles en el tiempo, para garantizar el ejercicio del derecho humano a la alimentación adecuada y a una vida digna para quienes producen.

sigue >>



### LA OPCIÓN DE LA AUTOPRODUCCIÓN: DE LA HUERTA AL PLATO

En la vida, una de las satisfacciones más intensas es la sensación de logro que nos brinda cultivar nuestras propias verduras y frutas para luego llevarlas a la mesa. Tener una huerta en casa nos permite saber exactamente qué ocurrió mientras producíamos, ya que fuimos quienes cuidamos, regamos y alimentamos a esas plantas desde que eran tan solo una semilla. La naturaleza nos sorprende con la primera floración, el primer fruto, y nos devuelve algo incomparable: nuestros alimentos.

Saber cómo crecieron, cómo fueron abonados, de qué manera fueron controladas las plagas, significa conocer la trazabilidad de lo que consumimos, su historia. A todo esto debemos sumar cuestiones no menos importantes como los beneficios del consumo de frutas y verduras frescas para nuestra salud, el ahorro en el presupuesto familiar y el cuidado del medio ambiente y el suelo.

Un plus al consumo en fresco de lo que producimos es preparar nuestras propias conservas, para contar



con frutas y verduras en contraestación. En nuestros valles, la elaboración de conservas caseras es parte de las costumbres tradicionales. La producción artesanal de alimentos ha sido históricamente una estrategia de supervivencia para muchas familias: pensemos nada más y nada menos que en los inmigrantes forjadores de nuestro Valle. En la actualidad pasa por ser una seña cultural, una tradición que se transmite de generación en generación con importantes implicaciones sociales.

El método artesanal mediante el cual elaboramos nuestros alimentos comprende la producción de forma fundamentalmente manual, minimizando el uso de máquinas y el empleo de aditivos y conservantes, quedando estos restringidos a lo natural y estrictamente necesario.

Originalmente, la elaboración de conservas caseras se basaba en aprovechar el excedente de producción y la cosecha de los huertos, como estrategia de autoconsumo y de venta marginal que facilitaba la supervivencia en muchas familias rurales. En la actualidad estamos en presencia de una revalorización de la

sigue >>





producción artesanal de alimentos, una vuelta a lo natural, a lo que no tiene conservantes, aromatizantes u otros agregados artificiales, que toma fuerza con otras motivaciones:

- como una alternativa a la producción masiva de alimentos;
- como una manera de revalorizar los recursos locales;
- como una búsqueda de la satisfacción personal que proporciona la auto elaboración de conservas a través de la recuperación de tradiciones orales;
- como una manera de contribuir a la economía en el presupuesto familiar;
- como una forma de ahorrar tiempo al momento de cocinar;
- como la posibilidad de contar con frutas y hortalizas durante todo el año; agregar variedad de alimentos y, por ende, mejorar la dieta;
- como el resultado de una larga tradición oral en la que la mujer juega un papel fundamental.

Si bien estas producciones son realizadas en “casa”, siempre es bueno tener presente que para elaborar de manera artesanal y para la familia se necesitan cono-

cimientos de seguridad e higiene alimentarias, siendo de hecho los hogares los sitios en los cuales, con mayor frecuencia, se produce la contaminación de los alimentos. Esto no debe desalentarnos en la tarea: solo debemos saber que es de vital importancia compartir el conocimiento de todas y cada una de las buenas prácticas de manipulación y conservación de alimentos que permitan obtener productos seguros y, en particular, conservas inocuas.

Desde el INTA Alto Valle se ofrecen espacios de aprendizaje gratuitos y abiertos a todo público, así como materiales gráficos y audiovisuales sobre buenas prácticas de manufactura familiar, elaboración de platos con frutas y verduras de estación, alimentación saludable, producción agroecológica, entre otros. Estos se encuentran disponibles en la página web [www.inta.gov.ar/altovalle](http://www.inta.gov.ar/altovalle) y también pueden solicitarse a través del contacto virtual o presencial en las Agencias de Extensión Villa Regina, Valle Medio, Río Colorado, General Roca, Cipolletti y Centenario. Con o sin pandemia, producir y elaborar tus alimentos es una alternativa posible. •