

OTRA ALIMENTACIÓN ES POSIBLE: UNA PROBLEMÁTICA QUE SE VUELVE CAMPAÑA EN EL ALTO VALLE

Catoira Patricia, Quizama Silvana, Zunino, Natalia

INTA EEA Alto Valle; INTA Agencia de Extensión Regina; INTA Agencia de Extensión Roca.

zunino.natalia@inta.gob.ar

Resumen

En el año 2019 comenzó a funcionar la Red de Alimentación Saludable y Soberana (RASS) como espacio de trabajo interinstitucional, con dos nodos ubicados en las localidades de General Roca y Villa Regina de la provincia de Río Negro. Organismos y entidades de diversas áreas de gobierno municipal, provincial y nacional, de salud, educación y de cultura de la región, fueron convocados a formar parte del mismo, para abordar la alimentación y sus problemáticas en el contexto actual, desde una mirada que incluyera distintas dimensiones: nutrición, cultura, acceso en relación a los ingresos, disponibilidad, entramado social, mercados locales, educación, intervención estatal y autoproducción de alimentos.

Luego de realizar un diagnóstico de las problemáticas derivadas de la alimentación y sus especificidades en la región, se definieron ejes de intervención entre los cuales se elaboró una campaña comunicacional diseñada para redes virtuales, que viene difundiendo desde hace 3 años y que ha tenido diversas repercusiones en los medios y actividades derivadas en eventos presenciales y espacios de formación. En esta ponencia presentamos y analizamos el contenido y desarrollo de dicha campaña y las propuestas sobre la misma para el presente año.

¿Por qué “alimentación”? ¿Por qué una campaña comunicacional?

Los problemas relacionados a la alimentación de la población se profundizan y agravan en los últimos años, fundamentalmente los nutricionales asociados al sobrepeso y a la malnutrición. Distintas fuentes demuestran un excesivo consumo de grasas, de azúcares y harinas refinadas, así como la falta de fibra en las comidas. Por su parte, la coyuntura económico- social argentina, las consecuencias de la pandemia global y la inflación de los últimos años, han generado que un alto porcentaje de la población acceda irregularmente al plato de comida diario y a bajísimas proporciones de carnes y verduras en sus dietas, señal de alarma manifestada por distintas instituciones que trabajan en la atención de sectores vulnerables en nuestra región.

Los principales resultados arrojados por la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo realizada durante el año 2018 por el Ministerio de Salud de la Nación indican que tan sólo el 6% de la población consume al menos las 5 porciones recomendadas de frutas o verduras diarias y que el 66,1% de los adultos padece sobrepeso u obesidad. La epidemia de obesidad continúa aumentando desde 1980 a nivel mundial. Los datos son realmente preocupantes. Respecto a la obesidad infantil, según la evaluación antropométrica realizada en niños/as en edad escolar durante 2018 en la Ciudad de General Roca, un 33% posee problemas alimenticios, siendo un 18% por obesidad, 14,5% por sobrepeso

y 0,5% por bajo peso, sobre un total de 3200 niños evaluados (Información del Hospital Francisco López Lima de la ciudad de General Roca, 2018).

Existen otras enfermedades asociadas directamente al tipo de alimentación como la diabetes, la celiaquía, las cardiopatías y ciertos tipos de cánceres que también van en aumento, además de los efectos en la calidad de vida de los grupos etarios más jóvenes de la población. Por su parte, los estilos de vida son cada vez más sedentarios, favorecidos por los avances en la urbanización y el impacto de la tecnología. Las transformaciones en la estructura social y en el mercado de trabajo han modificado nuestros hábitos alimenticios y nuestros usos del tiempo.

Si bien la producción agroalimentaria ha alcanzado una producción suficiente de alimentos para la población (1985), el problema está en la distribución, el consumo y la calidad de esos alimentos. La industria agroalimentaria produce alimentos procesados que no siempre alimentan, porque es considerado una mercancía de intercambio para la generación de ganancias y por ende, para quien pueda pagarlo. El mercado decide la distribución de esos alimentos. Son tan extraños al comensal que se usan sistemas expertos para venderlos y se buscan nichos de mercado, como los niños. Estos condicionan el 75% de las compras del hogar (Barruti, 2013).

En este contexto, desde las Agencias de Extensión Rural de INTA de la región del Alto Valle de Río Negro y Neuquén, se venía trabajando a través de jornadas, asesoramiento y capacitaciones, en temas tales como autoproducción en huerta, elaboración de alimentos (platos, conservas, deshidratados) y comidas saludables, buenas prácticas de manipulación y elaboración, soberanía alimentaria, acompañamiento a ferias, transición de productores hacia la agroecología, horticultura y fruticultura sustentable. No obstante, la demanda sentida de las instituciones crecía para abordar estos temas en conjunto y las respuestas eran coyunturales, individuales y con enfoques tradicionales. Fue así como pensamos que el trabajo interinstitucional e interdisciplinario se presentaba como ineludible y necesario para el abordaje regional y para repensar/mejorar la forma en que estábamos interviniendo.

Por esto, se convocó desde INTA Roca e INTA Regina a distintas instituciones de diversas áreas del gobierno municipal, provincial y nacional, de salud (hospitales), educación (nivel inicial, universidades, formación docente, Consejo provincial), del arte y la cultura, involucrando a productores y a consumidores como parte de nuestros proyectos, a formar parte de una red de trabajo que pudiera abordar la alimentación y sus problemáticas en el contexto local, desde una mirada compleja, lo que incluía distintas dimensiones: nutrición, cultura, acceso en relación a los ingresos, disponibilidad, entramado social, mercados locales, educación, intervención estatal, autoproducción de alimentos.

En el año 2019 se forma la Red de Alimentación Saludable y Soberana (RASS) cuyo propósito fue contar con un espacio interinstitucional e interdisciplinario para el intercambio y construcción de conocimiento y generación de acciones, tendientes a mejorar la calidad de la alimentación en el Alto Valle.

Al repensar desde la RASS la forma en que nos alimentamos y su vinculación con el sistema agroalimentario local, nacional y global, pusimos atención en los condicionamientos por factores socioeconómicos tales como los ingresos, el precio de los alimentos, la accesibilidad a alimentos frescos y al agua potable, la oferta de productos de agricultores locales, los conocimientos e identidades culturales de los individuos y de las familias, las tramas sociales. Entendimos que la alimentación no es tan sólo nutrientes, también es sentidos y saberes, es cultura.

Cómo nos alimentamos está íntimamente ligado a una forma de producción y distribución de los alimentos, pero también a la forma en que consumimos. Una modificación en los hábitos de alimentación y consumo tiene consecuencias directas sobre la estructura productiva y las formas de comercialización regional. Pensar cambios en los sistemas de producción agroalimentarios hacia la sustentabilidad, en un mayor consumo de frutas y

verduras en los distintos sectores sociales, supone cambios profundos en los entornos de alimentación, acompañados por cambios en los hábitos de la población.

Acordamos que la estrategia más efectiva para prevenir problemas derivados de nuestra alimentación es la implementación de políticas poblacionales que regulen los entornos y los productos, a fin de proteger el derecho humano a la salud, especialmente en la niñez (4° ENFR, 2019). Sin embargo, la educación alimentaria, específicamente enfocada en la visibilización del problema por parte de la población y el derecho a decidir qué comemos, era el punto inicial sobre el que teníamos y podíamos avanzar.

Empezamos a trabajar sobre tres ejes vinculados a las crisis de sostenibilidad, equidad y comensalidad analizados por Patricia Aguirre (2017), antropóloga especialista en alimentación, para abordarla desde su complejidad:

- Educación alimentaria suficiente para saber elegir (consumo/comensalidad)
- Alimentos saludables entre los cuales optar (producción/disponibilidad)
- Ingresos suficientes para comprar lo que se elige comer (distribución/acceso).

Es necesario repensar la alimentación desde la producción de alimentos, como desde su distribución y consumo, porque involucra todas las etapas de la cadena. Los casos clínicos sólo son el síntoma del funcionamiento de un sistema. Como objeto de este texto, la descripción de la experiencia se enfoca en el trabajo realizado sobre el primero de los ejes.

Juntando piezas para hacer una campaña

“Educación alimentaria suficiente para saber elegir” era el eje sobre el que debíamos trabajar y diseñar una estrategia que lo eche a rodar. Pensamos en una campaña de comunicación, y la oportunidad de financiarla y elaborarla estaba dada. En ese mismo período, el Programa Prohuerta del Ministerio de Desarrollo Social de la Nación presentaba la iniciativa “ProHuerta Alimentación Saludable”, con objetivos similares, que aportó los recursos financieros y también parte del marco conceptual e institucional para llevarla a cabo.

Se definieron objetivos de la campaña, alcance territorial y públicos objetivos. Se determinaron diferentes estrategias, acciones para llevar adelante y medios de comunicación priorizados. Entre las principales estrategias se optó por la difusión a través de redes sociales, para lo cual se diseñaron los contenidos y mensajes digitales, que sirvieron luego para apuntalar también las actividades presenciales. Se trabajó con un presupuesto reducido, vinculado a lo que aportó el programa Prohuerta a través de INTA y algunos aportes de otras instituciones en eventos generados.

Se conformó un equipo de trabajo con participantes de la red (nutricionistas, médicos, funcionarios, trabajadores sociales, artistas, profesores, personal de INTA, etc.) y en especial de la universidad regional, con el cual se elaboró el contenido a lo largo de cuatro meses y se diseñó junto a una agencia de publicidad contratada para tal fin.

La campaña que se llamó #OtraAlimentaciónEsPosible se lanzó en redes sociales el 16 de octubre del 2019, para el Día Mundial de la Alimentación, en forma conjunta entre el INTA Alto Valle con la Facultad de Ciencias y Tecnología de los Alimentos de la Universidad Nacional del Comahue y la Red de Alimentación Saludable y Soberana.

La misma lleva 3 años consecutivos de implementación y en octubre del 2022 se iniciará el cuarto año de relanzamiento. Los posteos en redes se realizan de octubre a abril. Siempre se inicia el día mundial de la alimentación, durante la temporada de primavera- verano y comienzos del otoño.

Las redes sociales a través de las cuales se difunde la campaña son principalmente los 5 facebook de las Agencias de Extensión Rural de la EEA Alto Valle de INTA (INTA Roca, INTA Rio Colorado, INTA Centenario, INTA Cipolletti, INTA Valle Medio), INTA CR Patagonia Norte, el facebook FACTA-UNCO de la Facultad de Ciencias y Tecnología de los Alimentos de la Universidad Nacional del Comahue y la página de la Facultad de Ciencias y Tecnología de los Alimentos UNCO, Federación Productores de Fruta de Rio Negro y Neuquén, y otras redes sociales pertenecientes a las instituciones de la red y escuelas de la provincia de Río Negro, fundamentalmente facebook, whatsapp y correo electrónico.

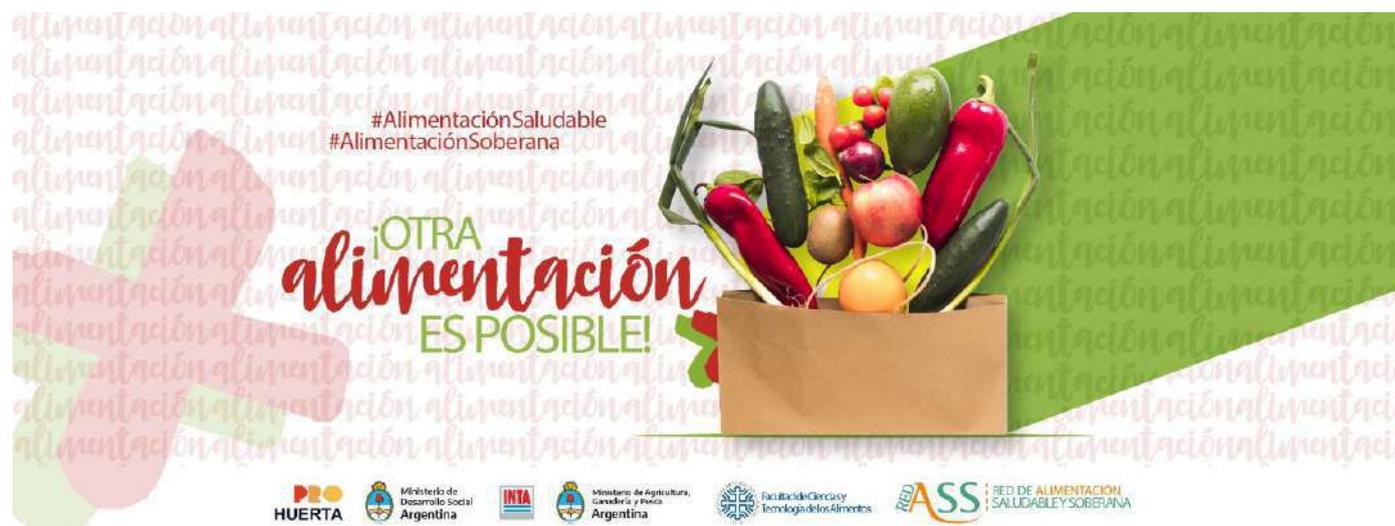
Durante el primer año el alcance estaba limitado a promocionar la producción local de la región del Alto Valle de Río Negro y Neuquén. En la segunda edición, se amplió el alcance a la zona de Valle Medio y Rio Colorado, cambiando el logo de "producto regional Alto Valle" a "producto regional Valles Irrigados de Rio Negro y Nqn.". También se incorporaron los frutos secos (almendras y nueces) como cultivos regionales, a los 15 ya existentes.



En el año 2020, se amplió el alcance regional y se cambiaron los logos

¿Pero... que dice esta campaña?

El objetivo de esta campaña es abordar la alimentación desde una perspectiva integral enfocados en la realidad de nuestra región. Buscamos visibilizar, problematizar y entender colectivamente la alimentación como derecho. Pero fundamentalmente cuestionar o desnaturalizar la que existe.



Portada de la campaña

No existe una única y correcta manera de alimentarse. Por eso es importante entender a la alimentación en el marco de su sistema alimentario y económico-político. La definición de "saludable" o no saludable es una construcción social que se define en determinado tiempo y espacio. Las personas comen aquello que su sociedad, en un momento histórico, produce, distribuye y legitima como "bueno para comer".

Como sostiene Aguirre (2017, 17): *"El acto de comer comida (no hay otra posibilidad porque no se come lo que se considera incomible), para los humanos de cualquier tiempo y cualquier latitud, no es solo ingerir nutrientes para mantener la vida: es un proceso complejo que trasciende al comensal, lo sitúa en un tiempo, en una geografía y en una historia, con otros, compartiendo transformando y transmitiendo –real o simbólicamente– aquello que llama "su" comida y el sentido que tiene esforzarse por conseguirla, prepararla, compartirla y desechar sus restos. Comer implica un comensal, una comida y una cultura que legitime como tales a los dos anteriores. ... Pero, en un acto de oscurecimiento digno de un mago, ese sujeto devenido comensal reducirá a lo individual (y llamará "mi" deseo, "mi" gusto, "mi" elección) lo que es condicionamiento social"*. Es así como en el plato se cristalizan las relaciones sociales.

El título de la campaña nos invita a cuestionar la alimentación que tenemos, no naturalizarla, como el primer paso para transformarla. "Otro tipo de alimentación" nos interpela a pensar en otras formas de producir, distribuir y consumir ese alimento, distintas a las hegemónicas. Tenemos derecho a decidir lo que comemos y desprendernos de lo impuesto por la lógica de la industria y el mercado global. Alimentarnos de manera más sana hoy es apropiarnos de la alimentación como un evento cultural, complejo y también como un derecho.



Los ejes que se abordan son: la alimentación como derecho, el valor de los alimentos frescos y la comida casera, la producción agroecológica, la autoproducción de alimentos y el vínculo cercano entre productores locales y consumidores.

Los hashtag que se utilizan son 6: #AlimentaciónSaludable #AlimentosConInclusión #EsAgroecológicoEsSano #DeLaManoDeQuienesProducen #ElabraciónNaturalyProducciónRegional #OtraAlimentaciónEsPosible.

La campaña virtual se divide en dos módulos: un módulo introductorio donde se explica el objetivo, los valores y el marco conceptual así como también se interpela al consumidor a pensar en su alimentación y un segundo módulo que hace foco en 17 cultivos regionales.



Dentro del primer módulo encontramos lo siguiente:

- ¿Por qué una alimentación saludable y soberana para nuestros valles?

Porque creemos en la alimentación como derecho, en poder decidir qué comemos y cómo, en la producción local, en los agricultores familiares y el trabajo de la tierra, en el consumo de cercanía, en la producción sustentable, en la comida casera y el afecto, en el valor de los alimentos frescos.

La industria agroalimentaria produce alimentos procesados, atractivos, gustosos, pero no siempre alimentan. Por eso es deseable volver a alimentos lo menos procesados posibles, caseros, con materias primas de calidad, realizados en una cadena más corta de distribución.

En la forma en que comemos se expresan nuestro sistema de creencias, nuestras religiones, nuestra estructura de clases, nuestras formas de sanar y morir. En el plato, las sociedades traducen su estructura de derechos, excluyendo e incluyendo. Tenemos alimentos diferenciados socialmente (pobres y ricos), por edades (chicos y grandes), para gordos y flacos. Caen al plato los derechos de estos grupos sociales. *"Son los condicionantes sociales (por ejemplo la capacidad de compra o las creencias acerca de la salud) los que hacen que los sujetos de esa edad, ese género, esa clase o esa función, dentro de ese grupo, en ese tiempo, con esa tecnología y esa educación, pueda comer porque es la comida que puede conseguir o producir o comprar..."*. (Aguirre, 2017, 2004)

- La desigualdad en el acceso

Si bien la producción agroalimentaria ha alcanzado una producción suficiente de alimentos para la población, el problema está en la distribución, el consumo y la calidad de esos alimentos. 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 acceden a alimentos más diversos y con mayores nutrientes, mientras que los sectores de menores ingresos acceden principalmente a alimentos menos diversos, con mayores contenidos de harinas refinadas, grasas y azúcares refinadas.

- La forma de comer hoy deteriora nuestra calidad de vida



La forma de alimentarnos hoy deteriora nuestra calidad de vida, generando malnutrición junto a una epidemia de sobrepeso y obesidad. 6 de cada 10 adultos en Argentina y 5 de cada 10 niños en Río Negro y Neuquén sufren de exceso de peso, provocando un aumento de enfermedades crónicas asociadas: diabetes, cardiopatías, de riñones e hígado y varios tipos de cáncer. El resultado es la pérdida de capacidades sociales para el desarrollo de una vida sana y activa.



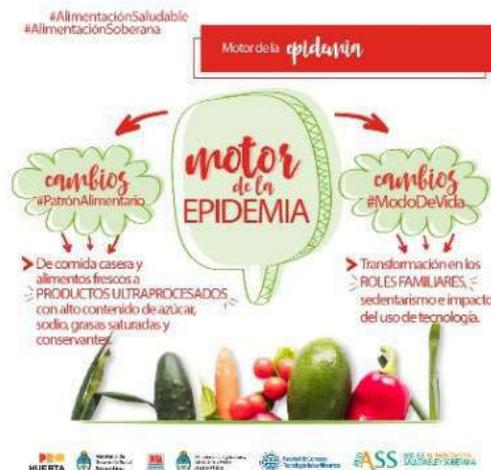
- Motor de la epidemia:

Hoy se evidencian cambios en los patrones alimentarios a nivel mundial y de los modos de vida. En cuanto a patrones alimentarios, la comida casera se reemplaza por productos ultraprocesados generados por la industria con altos contenidos de azúcar, sodio, grasas saturadas, aditivos y conservantes. Las transformaciones en el mercado laboral y las estructuras familiares, acompañadas por el sedentarismo e impacto del uso de tecnologías, modifican los modos de vida y nuestros hábitos cotidianos.

- Lo que comemos tiene que ver con...

... nuestra historia, con nuestros sentidos, nuestra identidad y valores, género, clase social, gustos, saberes, sabores.

Cómo nos alimentamos se encuentra condicionado por factores socioeconómicos tales como los ingresos, el precio de los alimentos, la accesibilidad a alimentos frescos y al agua potable, la oferta de productos de agricultores locales pero también los conocimientos e identidades culturales de los individuos y de las familias, las tramas sociales. Por ello la alimentación no es tan sólo nutrientes, también es sentidos, es cultura y hábitos, y manifiesta nuestra situación en el mundo.



- ¿Y si generamos algunos cambios?

La propuesta es generar una transformación colectiva (no individual) a través de generar algunos cambios.

Empecemos por Informarnos, Preguntarnos. Reconstruyamos nuestros gustos, recuperemos nuestros sabores y saberes. Repensemos los modos en que nuestros alimentos se producen, se distribuyen y se consumen. Cómo nos alimentamos está íntimamente ligado a una producción y distribución de esos alimentos. Una modificación en los hábitos de alimentación y consumo tiene consecuencias directas sobre la estructura productiva y las formas de comercialización regional.

- El alimento que está en tu mesa...

Te invitamos a repensar, a problematizar, a cuestionar. El alimento que está en tu mesa, de dónde viene?, quienes y como lo producen?, Es adecuado para vos?, Es accesible para todos? Esperamos tu comentario aquí



- Algunas ¿preguntas?

¿Te preguntaste, cuantas frutas y verduras diferentes comes en tu día, cuantos alimentos de tu plato se producen en tu región, cuanto de tu comida preparas de manera casera? Contáanos.... Esperamos tu comentario aquí



Dentro del segundo módulo encontramos lo siguiente:

- Alimentos que se producen en nuestra región: te invitamos a conocer un alimento por semana a partir de hoy!



Campaña ¡presente!

Si bien el alcance de las redes sociales es masivo, no es necesariamente universal y hay sectores que no acceden a las mismas por distintos motivos (falta de conectividad o de herramientas tecnológicas, desinterés generacional o escasas habilidades de manejo). Por esto considero importante desarrollar como parte de la campaña actividades presenciales de difusión y de formación que superen el entorno virtual y que complementen a la misma con acciones prácticas de educación alimentaria más situadas, contextualizadas y enfocadas a diversos públicos, franjas etarias, pertenencias o identidades. Como por ejemplo aquellas específicas para la niñez.

De esta forma, complementando la estrategia virtual por redes, se han realizado diferentes actividades a lo largo de estos tres años en espacios públicos y educativos, y en distintas localidades, que fueron surgiendo de la vinculación con las distintas instituciones que componen la red de trabajo y de la demanda del medio; distintas propuestas que acercaron la temática de la alimentación a la población adulta y a los niños/as a través del juego, la creatividad, la información y el aprendizaje.

Para ello, parte de las piezas de campaña se convirtieron en piezas gráficas y banner como herramientas comunicacionales, que pueden verse en alguna de las fotos a continuación: banner, cubos con multilogos, autoadhesivos, estructuras rígidas con vinilo, juegos como el TaTeTí, Tiro al blanco, cosechador de manzanos.

Algunas de las actividades realizadas:

Cursos de Alimentación Saludable en las localidades de Villa Regina y General Roca, organizados en conjunto con los municipios locales, 2018 y 2019.



Evento en espacios abiertos: "Semillas y Sabores" en el evento Roca en Bici, 2019.



Taller "El Juego que te Alimenta" en General Roca y Escuela "4 galpones", 2019.



Participación en el "Festival Yo Como" en General Roca, cocina con productos de la huerta, 2019.



Stand en la Fiesta Nacional de la Manzana- Alimentación actual y producción local, 2020.



Juegos de la alimentación en 3° Feria de intercambio de semillas, plantines y saberes y 2° Encuentro de huertas escolares, 2019.



Cachuzo y Ferrolo- Cooperativa de Tetro Hormiga Circular (integrante de la RASS) Alimentación en 4° Feria de intercambio de semillas, plantines y saberes y 3° Encuentro de huertas escolares, 2021.



Acompañamiento a escuelas: Los alumnos son los que transmiten sus saberes a la familia. Muestra de los talleres de la escuela N° 316, 2021.



Participación en el Festival de Emprendedores de Rocaic. Juegos y lecturas.

Conversatorio en Curso de Actualización en Educación Alimentaria en el Entorno Escolar, junto a referentes de la RASS del Area de Nutrición Escolar del Consejo de Educación de la Provincia de Rio Negro- Ministerio de Salud y Educación de la provincia- 2020. Link de acceso: <https://www.youtube.com/watch?v=jxsrgM7KX4o&t=3s>

Conversatorio sobre Soberanía Alimentaria en el Día Mundial del Ambiente 2021 junto a Municipio de General Roca. https://www.facebook.com/watch/live/?v=2960618434194176&ref=watch_permalink

Conformación de espacios de intercambio y comunicación para la RASS. Identificación del espacio interinstitucional promotor del contenido de la campaña.

Participación en radios, tv y prensa gráfica.

Artículo de divulgación: 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. Revista Fruticultura & Diversificación 27 (87) : 22-26. (2021) <https://inta.gov.ar/documentos/la-importancia-de-saber-lo-que-comemos>

Artículo de divulgación: En este artículo presentamos un trabajo interinstitucional en localidades de la provincia de Río Negro que aborda la temática de la alimentación. Fruticultura & diversificación 25 (83) : 12-14. (2019). https://inta.gov.ar/sites/default/files/revista_83_fyd_1.pdf



RADIO: Alimentación y salud. S. Quizama, del INTA Villa Regina, comenta en el programa Panorama de la Comarca, de Radio Libertad, sobre que implica la alimentación saludable y el cambio en los hábitos alimentarios. <https://inta.gov.ar/videos/alimentacion-y-salud>

RADIO: P. Catoira, en el programa 7.0 Noticias en línea, habla de la importancia de saber lo que comemos. <https://inta.gov.ar/videos/la-importancia-de-saber-lo-que-comemos>

RADIO: Campaña "Otra alimentación es posible" del INTA. Entrevista a Patricia Catoira, profesional de INTA Roca, nos comenta que se reinicia la Campaña con la primer fruta del año: cerezas, ¿cuál es el objetivo de la Campaña?, ¿qué otros productos serán objeto de la campaña? Y ¿en qué ámbito se realizan las publicaciones?



<https://inta.gov.ar/videos/campana-otra-alimentacion-es-posible-del-inta>

Capacitación virtual: Ciclo "Elaborando dulces y conservas en casa"
Durante cinco miércoles consecutivos, del 18/11 al 16/12 del 2020, dictados por la Téc. en alim. Silvana Quizama.



<https://inta.gov.ar/videos/elaboracion-de-conservas-de-frutas>
Múltiples talleres y videos sobre elaboración de alimentos generados por Gladys Huesa con diversas instituciones y grupos de mujeres de las localidades de Roca, Cervantes, Mainque y Huergo.



https://youtu.be/rbAVQ4VJ_fY
https://m.facebook.com/watch/?v=249705032840346&_rdr

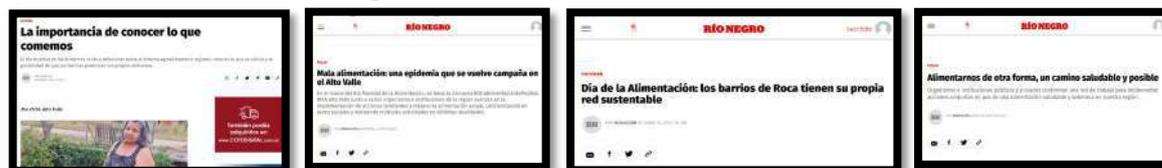
Ciclo semanal en RADIO 90: elaboración de alimentos y recetas de cocina

<https://www.facebook.com/watch/?v=1279151392527168>

Entrevista en TV: Programa Juntos para sumar, Canal 10.

<https://www.youtube.com/watch?v=YK15IPQgjQU>

Publicaciones en Dario Rio Negro



¿Qué se propone esta campaña para el 2022?

Incorporación de recetas populares

"Si bien comer no es un evento exclusivamente humano la forma en que comemos si lo es. Delata nuestra humanidad, porque los humanos somos los únicos que cocinamos para comer y al hacerlo elegimos, ordenamos, procesamos, etc. y damos sentido a los nutrientes que nuestro omnivorismo nos permite metabolizar". (Aguirre, 2010, p. 13)

Partiendo de la premisa que una alimentación adecuada es un derecho, para este año nos propusimos incorporar una serie de nuevas recetas para el aprovechamiento de los alimentos que producimos en la región de los valles de Río Negro y Neuquén.

La intención es revalorizar la práctica de la cocina utilizando alimentos frescos y de esa manera, poner nuevamente en valor la comida casera y, con ella, la alimentación saludable a través de la construcción del "gusto" mediante la modificación de los hábitos alimentarios.

Pretendemos que en la familia se deje de "armar" la comida con disminución del consumo de alimentos ricos en grasas, harinas, azúcar, sal; en síntesis, volver a "aprender" a comer de todo.

Preparación de alimentos en radio

La radio es un instrumento muy valioso de comunicación, dado que cualquier persona, con independencia de su nivel educativo y socioeconómico, puede acceder a la información de forma rápida, permitiendo su llegada a las comunidades más alejadas (y tal vez sin conectividad) y generar una interacción instantánea con el oyente.

Su rol determinante en el desarrollo de las sociedades, hace que la consideremos como el medio indicado para realizar encuentros semanales en los que se puedan describir, explicar y difundir distintas técnicas para la producción y conservación de nuestras frutas y hortalizas.

Situándonos en el contexto del año 2020, donde una pandemia de carácter mundial por coronavirus transformó las relaciones entre las personas, que nos obligó a prescindir del contacto directo y tuvimos que quedarnos en nuestros hogares, la charla en la radio fue una alternativa para dialogar, interactuar, informar y educar al oyente en lo concerniente a nuestra alimentación.

A través de este medio, buscamos promover un proceso mediante el cual la comunidad pueda adquirir, reafirmar o cambiar sus conocimientos y/o prácticas para la producción, selección, adquisición, conservación, preparación y consumo de los alimentos, de acuerdo a sus pautas culturales, necesidades individuales y a la disponibilidad de los recursos en cada lugar.

Videos "en la voz de sus protagonistas"

Si bien nos encontramos en una región donde se producen diversas frutas y verduras, muchos vecinos lo desconocen. El trabajo que implica sembrar y cosechar, las localidades de producción, la estacionalidad y los sujetos que hay detrás de los alimentos son aspectos poco visibles. Por esto, consideramos importante acercar la voz del productor al consumidor.

La producción de videos donde el productor regional sea el protagonista y pueda contar quién es, donde vive, qué produce, cómo produce y lo que significa para su familia, es una manera de construir confianza. Crear una conexión emocional entre quien produce el alimento y el consumidor que lo transformará en el "plato" para su mesa.

El objetivo es compartir, de la mano de nuestros productores, los aspectos de los alimentos frescos que se producen en la región de Valles Irrigados de las Provincias de Río Negro y Neuquén.

Conocer ¿cuáles son sus orígenes?, ¿qué características tienen?, ¿cuándo y cómo se plantan?, ¿cómo se cuidan?, ¿cómo se cosechan? ¿en qué estación están disponibles? , ¿cómo se consumen?

Espacios presenciales de formación

Retomar la realización de talleres de distintas técnicas que permiten alargar la vida útil de los productos estacionales y su aprovechamiento, tales como elaboración de conservas, mermeladas y dulces, deshidratados y uso adecuado del frío (refrigeración, congelación), como capacitaciones prácticas de preparación de comidas saludables.

Con el paso del tiempo hemos aprendido que el trabajo en los talleres es la manera más efectiva de poder transmitir que el hecho de elaborar conservas para la casa no implica tener conocimientos de seguridad e higiene alimentaria, lo cual hace que sea vital la transmisión de todas y cada una de las prácticas de manipulación y conservación que permitan la obtención de alimentos seguros; y aquí juega un papel importantísimo el contexto formativo.

Consideramos que la clave es “aprender haciendo” en el que los participantes asimilan información a partir de sus propias acciones y experiencias; y adquieren conocimientos y habilidades en una metodología de aprendizaje por acción, con un enfoque participativo en la cual se refuerzan las bases de una alimentación segura, saludable y soberana.

Estrategias con las escuelas

Acompañar y asistir técnicamente a instituciones educativas en las que se desarrollen talleres de educación alimentaria o en las que se realicen actividades relacionadas con alimentación, pensando en un acompañamiento con actividades que propongan una mejor calidad de vida para los alumnos y sus familias.

Sabido es que los hábitos se incorporan desde la niñez donde el hogar y la escuela tienen roles fundamentales relacionados con la adquisición de los mismos; en función de ello pretendemos, a través de un trabajo interdisciplinario conjunto, sensibilizar a los alumnos, y por su intermedio a las familias, respecto de la importancia de una alimentación saludable, aprendiendo a valorar, como así a aprovechar, lo que se produce en la zona.

Jugar, hacer mezclas, aprovechar su curiosidad y capacidad de aprendizaje para descubrir esos alimentos que se transformaran en una comida casera elaborada y no en una alternativa armada.

¿Y entonces? ¿Otra alimentación es posible?

Si bien la educación alimentaria es esencial para saber elegir y tomar decisiones sobre lo que comemos, sabemos que no es suficiente.

La conducta alimentaria no depende únicamente de la decisión del individuo, sino que está determinada por el entorno que la rodea, que a su vez determina la oferta de alimentos que las personas tienen a su disposición y alcance en su vida cotidiana, es decir la variedad de alimentos que se encuentra en el hogar, en supermercados, comedores institucionales y demás lugares donde las personas compran y consumen alimentos

Es necesario guiar esas elecciones mediante incentivos y políticas regulatorias que aborden la temática de la alimentación desde la prevención y el control; disponer de los alimentos saludables en nuestras localidades y contar con ingresos suficientes para acceder a aquello que elegimos comer.

El incremento progresivo en el gasto sanitario, la pérdida de calidad de vida y la reducción de capacidades sociales en los próximos años para el desarrollo de nuestros pueblos, requieren compromiso e inversión de los gobiernos nacionales, provinciales y locales.

Hay que fortalecer sistemas alimentarios que promuevan la salud pública, desalentando el consumo de productos ultraprocesados generados por la industria (con altos contenidos de azúcar, sodio, grasas de mala calidad y aditivos); promoción de políticas fiscales, de etiquetado frontal y regulaciones de marketing y venta dirigidos a la población infantil. Fomentar otro tipo de consumo, a través del desarrollo de entornos saludables, especialmente en las escuelas y de nuevas oportunidades que protejan y aumenten la producción local, la disponibilidad, accesibilidad y consumo de alimentos sin procesar o mínimamente procesados y comidas caseras.

Esto implicará seguramente una reconstrucción de nuestros gustos, una recuperación de sabores y saberes. Te invitamos a preguntarte y preguntar: el alimento que está en tu mesa, ¿sabés de dónde viene? ¿quiénes y cómo lo producen?, si ¿es adecuado para vos? ¿es accesible para todos? Alguna vez pensaste: ¿cuantas frutas y verduras diferentes comes en tu día? ¿Cuántos alimentos de tu plato se producen en tu región? ¿cuánto de tu comida preparas de manera casera?

Te invitamos a seguir y multiplicar esta campaña desde nuestras redes sociales FACEBOOK INTA Roca, INTA Centenario, INTA Cipolletti, INTA Rio Colorado, INTA Valle Medio.

Bibliografía

Aguirre, Patricia (2017) Una historia social de la comida. Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Lugar Editorial

Aguirre, P. Katz, M. Bruera, M. (2010) Libros del Zorzal. Buenos Aires. COMER: Una palabra con múltiples sentidos.

Aguirre P. (2014). La Complejidad del Evento Alimentario. En: Enfoques socioculturales de la Alimentación. Lecturas para el equipo de salud. Piaggio L, Solans A, compiladores. Buenos Aires: Akadia editorial;

Aguirre Patricia (2004). RICOS FLACOS Y GORDOS POBRES. LA ALIMENTACION EN CRISIS Claves para Todos. Colección dirigida por José Nun. Editorial Capital Intelectual. Buenos Aires.

Barruti, Soledad (2013). Malcomidos: Cómo la industria alimentaria argentina nos está matando. Grupo Planeta Spain.

Espínola, V y Brünner, M. (2014). Alimentación saludable en la escuela. Hacia una adecuada alimentación de los niños en edad escolar. Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Disponible en: https://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/alimentacion_saludable_en_la_escuela_0.pdf

Grondona, Luis y otros. Manual del extensionista. Disponible en: https://inta.gob.ar/sites/default/files/script-tmp-ipafnea_-_manual_extens_pisc_rural.pdf

INDEC (2022) Consultado el 6 de julio de 2021. <https://www.indec.gob.ar/indec/web/Nivel3-Tema-4-46>

INDEC (2019) 4° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (2018) Resultados definitivos.
https://www.indec.gob.ar/ftp/cuadros/publicaciones/enfr_2018_resultados_definitivos.pdf

Zoppolo, Roberto y otros (2008). Alimentos en la huerta. Guía para la producción y consumo saludable. Montevideo. Instituto de Investigación Agropecuaria. Disponible en:
https://www.paho.org/uru/dmdocuments/alimentos_en_la_huerta.pdf