



Foto: Luis Echeverría

# Alimentarnos para cambiar el mundo

**Diana Carolina Vivas Mosquera<sup>1</sup>**

**¿** Qué nos llega a la mente cuando pensamos en los alimentos? Con seguridad a millones de personas la palabra “alimento” nos hace pensar en aquello que al ingerirlo proporciona nutrientes que permiten un óptimo desarrollo y funcionamiento del cuerpo y la mente. Entre el grupo de acepciones que tie-

ne la palabra “alimentar”, resalto las siguientes: 1. “Dar alimento a un ser vivo” y 2. “Suministrar especialmente a un aparato la materia o la energía que precisa para su funcionamiento”<sup>2</sup>.

Pareciera inoficioso recordar conceptos tan básicos, que aprendemos desde la niñez, pero lo cierto es

1. Abogada (egresada de la Universidad del Cauca), especialista en Derecho Ambiental (de la Universidad del Rosario) y magíster en Derechos Humanos y Democratización (de la Universidad Externado de Colombia); actualmente es investigadora e integrante del equipo jurídico de la organización Educar Consumidores.

2. Real Academia Española, disponible en [www.rae.es](http://www.rae.es)



**Las decisiones sobre lo que comemos no sólo traen consecuencias para quien come, sino que repercuten también sobre quienes producen la comida, y sobre el ambiente en el cual se produce la misma.**

---

que hace más de un siglo comenzaron a aparecer productos elaborados para ser comercializados como alimentos, pero que entre sus ingredientes se encuentran algunos con poco o ningún valor nutricional y otros que incluso generan graves daños en el organismo<sup>3</sup>. A pesar de ser productos que efectivamente se pueden comer o beber, es decir son comestibles y bebibles, sus características contrarias a las del alimento, no nos permite reconocerlos como tal; es por esto que en la organización Educar Consumidores, llevamos cerca de cinco años explicando las diferencias que existen entre lo comestible (que podría entenderse como el género)<sup>4</sup>, y los alimentos (que son una especie dentro del universo de productos comestibles) que en su esencia tienen la cualidad de nutrir. Resaltando que no todo lo que se puede comer o beber alimenta y que, si de mantener una alimentación adecuada se trata, debemos prestar más atención a los productos que nos ofrece el actual sistema alimentario.

Ahora bien, las decisiones sobre lo que comemos no sólo traen consecuencias para quien come, sino que repercuten también sobre quienes producen la comida, y sobre el ambiente en el cual se produce la misma.

Para dar un ejemplo de lo anterior, imaginemos que vamos a comprar alimentos para preparar una ensalada: tomates, lechuga, zanahoria, arvejas, limones, quizás un poco de aceite de oliva y sal. De esos siete ingredientes, con seguridad seis pueden ser adquiridos en una plaza

de mercado o en una tienda del barrio; por supuesto que esos siete productos también estarán a la venta en grandes superficies comerciales, como los supermercados, por ejemplo, pero ¿para quién quedan las ganancias de nuestra compra si los adquirimos en la plaza, o en el supermercado? Esta primera respuesta es evidente: parte de las ganancias quedan para el punto de venta. Lo que no es tan evidente es, más allá de ese punto de venta ¿quién o quiénes están en la cadena de suministro de los ingredientes mencionados? Y es aquí donde se expande el grupo de actores, los intermediarios que están presentes en el proceso de producción y distribución de la comida pueden llegar a ser múltiples, dependiendo del lugar o las condiciones donde hagamos nuestra compra.

Recordemos que comer es un acto político, si analizamos las consecuencias o repercusiones sociales que tienen las decisiones en el consumo de alimentos que cada quien adopta, nos damos cuenta de que estas sobrepasan la esfera individual.

La cadena de suministro e intermediación de comida en el sistema de producción de alimentos actual, implica que el campesinado reciba la menor parte de las ganancias, pues la mayor parte del precio que paga el consumidor final queda en manos de los distribuidores. Ahora bien, no se trata de poner esta realidad en términos de buenas o malas prácticas de consumo, la invitación es a que identifiquemos de qué manera repercute en la vida en sociedad, el simple acto de adquirir nuestros alimentos y con fundamento en ello, empecemos a replantearnos si además de alimentarnos queremos impulsar uno u otro modelo de producción de comida. Y ¿cuál sería ese otro modelo de producción? Uno que existe, persiste y resiste a pesar de las políticas agrarias que tiene en su contra, la Agricultura Campesina, Familiar y Comunitaria (ACFC) genera en nuestro país más del 70% de los alimentos, y pocas veces esos alimentos son pagados a un precio justo a quienes los cultivan, existen algunas iniciativas locales que están promoviendo disminuir la intermediación de modo que el precio pagado por el consumidor final, sea el que le llegue casi en su totalidad al campesinado productor, pero hace falta mucho más impulso para que este modelo de compra directa (o cuasi directa) sea más gene-

---

3. Es el caso por ejemplo de una de las bebidas gaseosas más comercializadas a nivel mundial, la Coca-Cola, cuyo origen data del último cuarto del S.XIX

4. Un ejemplo de ese género de productos que no son alimentos lo tenemos en los productos ultraprocesados que son “comestibles y bebidas” que se caracterizan por ser formulaciones industriales con poco o nada de alimentos reales “naturales” con bajo aporte nutricional y que la Organización Mundial de la Salud - OMS ha vinculado directamente con el incremento a nivel mundial del sobrepeso, la obesidad y Enfermedades no transmisibles (OPS, 2015).







La cadena de suministro e intermediación de comida en el sistema de producción de alimentos actual, implica que el campesinado reciba la menor parte de las ganancias, pues la mayor parte del precio que paga el consumidor final queda en manos de los distribuidores.

realizado. Y hace falta también que las y los consumidores acrecentemos la demanda de estos productos de compra directa o local.

En este punto traigo a colación algunos datos que proporcionó la FAO en su Conferencia Regional para América Latina y el Caribe, en su 36° período de sesiones:

“Pese al enorme potencial natural de la región [latinoamericana], la mitad de la población rural vive en la pobreza y el 20 %, en situación de pobreza extrema (Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL], 2019). Este contexto impone un doble desafío: proseguir los avances regionales para reducir la pobreza y el hambre y, al mismo tiempo, paliar las desigualdades étnicas, económicas, sociales, territoriales y de género que aún caracterizan a las sociedades rurales de la región; y ejecutar programas de desarrollo rural más amplios, que puedan generar una dinámica de crecimiento inclusivo para todos los actores”<sup>5</sup>.

¿Cómo es posible que siendo una de las regiones más biodiversas del mundo, donde se puede producir alimentos para más de 800 millones de personas, las zonas rurales latinoamericanas padezcan hambre y pobreza? Realidad que se torna más cruel e injustificada cuando tenemos en cuenta que es precisamente en las zonas rurales donde se producen los alimentos, deberían ser por ende las zonas con menos niveles de hambre o



pobreza, pero la realidad es que el sistema de producción de alimentos que ha preponderado, por lo menos en Colombia, no establece fomentos económicos para la producción nacional, y por el contrario, desde hace más de 30 años permite la importación de productos que llegan al país a competir con los alimentos locales, pero bajo unas condiciones ampliamente desiguales<sup>6</sup>. Lo que acentúa las problemáticas para la ACFC, empobreciéndola cada vez más.

5. Conferencia Regional de la FAO para América Latina y el Caribe 36° período de sesiones, Managua (Nicaragua). Mano de la mano para lograr sociedades rurales prósperas e inclusivas. Mayo de 2020.

6. En marzo del presente año, el Departamento de Agricultura de Estados Unidos, publicó un informe en el que resaltan a Colombia como el país suramericano que más importa alimentos o insumos para alimentos provenientes de ese país norteamericano, según el informe, Colombia es el destino líder para las exportaciones agrícolas estadounidenses en América del Sur, seguido por Chile y



Como agravante del panorama en lo que respecta a la producción de comestibles retomo como fuente a la FAO, que menciona lo siguiente: “Desafíos para lograr una alimentación saludable en América Latina y el Caribe 1. Los hábitos de consumo de alimentos han cambiado en los últimos decenios, lo que ha provocado la reducción de la proporción de alimentos básicos, como cereales, tubérculos, frutas, hortalizas y agua, en la alimentación, mientras que el consumo de alimentos ricos en azúcares añadidos, grasas y sal ha aumentado<sup>7</sup>. 2. El cambio de los hábitos de consumo ha generado un cambio radical en la situación nutricional de la región, en el sentido de que, en la actualidad, el sobrepeso y la obesidad coexisten con la desnutrición y las carencias de micronutrientes. De los 33 países de la región, por lo menos 26 padecen simultáneamente dos o más problemas relacionados con la malnutrición<sup>8</sup>. Además, se estima que una de cada seis muertes en adultos está causada por enfermedades no transmisibles relacionadas con una nutrición deficiente<sup>9</sup>10.

**Aterrizando esta realidad al caso colombiano tenemos que:**

La tasa de exceso de peso en adultos es de 56,4% (ICBF, 2017); los patrones de alimentación no saludables son el segundo factor de riesgo vinculado a mortalidad y el cuarto a carga de enfermedad en Colombia (Lancet, 2017); en 2013, cada colombiano consumió en promedio 92 Kg de productos ultraprocesados. (OPS, 2015); el 74% de niñas y niños escolares consumen 1 o más veces al día bebidas azucaradas (MinSalud, 2018); el 71,5% de los colombianos mayores de 4 años consumen bebidas



azucaradas habitualmente (DANE, 2017); el 84,9% de los jóvenes entre 14 y 18 años consumen bebidas azucaradas habitualmente y de estos el 29,9% lo hace 1 o más veces al día (DANE, 2017); nueve (9) de cada diez (10) escolares (86,9%) no cumplen con el requerimiento de consumo de frutas y verduras recomendado por OMS (MinSalud, 2018); el 76,5% de los escolares no consumen lácteos con la frecuencia recomendada por la OMS (MinSalud, 2018); la dieta mínima aceptable en menores de 2 años sólo es recibida por el 36,5% de los niños y niñas, es decir, 6 de cada 10 niños o niñas menores de 2 años NO reciben una alimentación adecuada en Colombia (ICBF, 2017).

Ante este panorama de malnutrición crítico que no solo se presenta en nuestro país, la OMS recomendó en 2016 algunas medidas para frenar el sobrepeso y la obesidad (Nishtar, 2016), tales como:

Perú. En 2019, las exportaciones agrícolas de Estados Unidos a Colombia fueron valoradas en \$ 2.7 mil millones de dólares. Desde la implementación (en 2012) del Acuerdo de Promoción Comercial entre Colombia y Estados Unidos (CTPA, por sus siglas en inglés) las oportunidades de comercialización de productos agrícolas estadounidenses se han expandido y hoy abundan en Colombia, país que viene siendo importador de muchos productos agrícolas estadounidenses y no puede obtener internamente las materias primas suficientes ni los ingredientes necesarios para satisfacer la creciente demanda de la industria de procesamiento de alimentos y bebidas. Tomado del Informe elaborado por USDA (Departamento de Agricultura de EE. UU.) y Red de Información de Agricultura Global (GAIN por sus siglas en inglés) - Marzo, 31 de 2020.

7. Rapallo, R. y Rivera, R. 2019. Nuevos patrones alimentarios, más desafíos para los sistemas alimentarios. 2030 - Alimentación, agricultura y desarrollo rural en América Latina y el Caribe, N.º 11. Santiago de Chile. FAO.

8. FAO, Organización Panamericana de la Salud (OPS), Programa Mundial de Alimentos (PMA) y Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). 2018. Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe 2018. Santiago.

9. FAO, OPS, PMA y UNICEF. 2019. Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe 2019. Santiago.

10. Conferencia Regional de la FAO para América Latina y el Caribe 36.º período de sesiones. Transformación de los sistemas alimentarios a fin de proporcionar dietas saludables para todos. Octubre 2020.





- a. El etiquetado frontal de los alimentos con advertencias claras y visibles que informen de manera eficiente a los consumidores sobre lo que están consumiendo.
- b. Restricción de la publicidad de productos ultraprocesados dirigidos especialmente a la niñez.
- c. Protección, promoción y apoyo de la lactancia materna, y cumplimiento del código internacional de sucedáneos de la leche materna.
- d. Crear un impuesto a las bebidas azucaradas que desincentive su consumo.
- e. Garantizar espacios escolares saludables con agua potable y oferta abundante de alimentos naturales y saludables.

Estas son algunas de las medidas de comprobada efectividad que podría implementar Colombia para desincentivar consumos dañinos y promover el consumo de alimentos reales, dando un giro necesario hacia la alimentación saludable de la población, pero a pesar de que hay organizaciones de la sociedad civil que llevan cerca de 5 años solicitando su implementación, no ha habido avances en la materia, pues existe una terrible ausencia de voluntad política y una fuerte presión de la industria



**El cambio de los hábitos de consumo ha generado un cambio radical en la situación nutricional de la región, en el sentido de que, en la actualidad, el sobrepeso y la obesidad coexisten con la desnutrición y las carencias de micronutrientes.**

de comestibles y bebidas ultraprocesadas que impiden la creación de entornos alimentarios saludables.

Reflexiones al respecto, muchas, pero el objeto de este artículo alude al poder en cabeza de cada persona, cuando de alimentarse se trata, así que la invitación es a que pensemos ¿a quién más además de nosotros mismos pueden afectar nuestras próximas compras de alimentos? ¿qué tan responsable con el ambiente, con la comu-



FOTO: GRUPO SEMILLAS



**¿Qué consecuencias tiene implementar un consumo consciente, es decir, un consumo donde yo conozca mejor, las implicaciones de mis decisiones de consumo? ¿qué tan saludables o tan dañinos son los productos que como o bebo?**

---

nidad donde habito, con los productores de alimentos es mi decisión de consumo? ¿qué consecuencias tiene implementar un consumo consciente, es decir, un consumo donde yo conozca mejor, las implicaciones de mis decisiones de consumo? ¿qué tan saludables o tan dañinos son los productos que como o bebo? Si antes de hacer las compras correspondientes a nuestros alimentos o los de nuestras familias, resolvemos este tipo de preguntas, empezamos a adquirir consciencia entorno a los alcances reales de las decisiones y prácticas de consumo, que como se vislumbra en este artículo, no son decisiones que sólo repercuten en la esfera personal, individual. Y si cada vez somos más los consumidores y consumidoras conscientes, e implementamos consumos responsables, las problemáticas de la malnutrición, la producción y distribución local de alimentos, la promoción de los alimentos reales, el avance en políticas de protección de los derechos de los consumidores, entre otras problemáticas, pueden empezar a cambiar, quizás para el bien, no sólo individual, sino colectivo, es decir, en este caso, para mejorar las condiciones de oferta y demanda de alimentos nacionales, producidos por el campesinado, y adquiridos a precios justos.

Para muchos debe sonar irrisorio el título de este artículo, lógicamente con que una sola persona o familia cambie sus hábitos de consumo por unos que a la par de alimentarles, demande alimentos producidos localmente, de forma agroecológica y a precios justos, no se lograrán los cambios que requiere la soberanía alimentaria, sostenible y solidaria, pero si esa sola persona o familia difunde, promueve y hace que más y más familias se sumen al cambio, lograrán que el campesinado que hacen parte de la ACFC (entre los cuales cada vez son más los que tratan de ser productores agroecológicos) pueda seguir produciendo, y entre más crezca la demanda de

alimentos reales, más rentable será para quienes producen sostenible y solidariamente continuar con esa labor. Con la fuerza de la gente y el paso del tiempo, se pueden promover también los cambios en materia de políticas públicas para mejorar nuestros sistemas alimentarios. Por aquello que está en nuestras manos, parte nuestra responsabilidad.

Como reflexión final, la covid-19 nos está dejando ejemplos de acciones que podemos llevar a cabo para mejorar nuestros sistemas alimentarios, y que nos invitan a volver a lo básico, el trueque o intercambio de alimentos es uno de esos ejemplos. Al respecto menciono la campaña Trueque Campo – Ciudad que inició en abril de este año en el departamento del Cauca, en donde, ante la inminencia de las medidas de cuarentena, que conllevó en la ciudad de Popayán y otros municipios del Cauca, el cierre de las plazas de mercado, un grupo de campesinos, líderes sociales, estudiantes, profesionales y representantes de los diversos grupos étnicos, crearon la Red Comunitaria de Emergencia y Brigada Solidaria, cuyo objetivo inicial y principal, fue recolectar alimentos en donación para proporcionarlos a habitantes de la calle, y personas que habitan 4 de las zonas más marginales de la capital caucana. Así lo hicieron inicialmente, pero en un segundo momento, con el fin de proporcionar alimentos que no se consiguen con facilidad en las zonas rurales, se emprendió un trueque entre los alimentos del campo (papas, frutas, ullucos, plátanos, verduras, etc.) y los que se consiguen con mayor facilidad en la ciudad (aceite, algunos granos y cereales), de esta forma, se logró mantener abastecidas poblaciones rurales y poblaciones urbanas, sin que mediara un pago en dinero, lo que hubo fue un intercambio justo de alimentos. Lo cual nos demuestra que, a pesar del sistema de abastecimiento imperante, es posible organizar comunidades en torno a otras formas de producción y consumo de alimentos. Entre los meses de marzo y agosto del presente año, la Red Comunitaria de Emergencia y Brigada Solidaria movilizó, donó y trocó cerca de 110 toneladas de alimentos reales, y en ningún momento se permitió la donación o trueque de productos ultraprocesados, pues la prioridad era alimentar. 🌱

### **Bibliografía para expandir el conocimiento**

<https://agrosolidariabogota.org/>

<http://www.agrosolidaria.org/index.php/9-novedades/10-sistema-de-distribucion>

<https://agriculturafamiliar.co/>

<https://la-canasta.org/>

