

Dejusticia

GUÍA PRÁCTICA DE ALIMENTACIÓN DURANTE LA PANDEMIA

COMPRA JUSTO,
COME SANO

Aquí encontrarás una serie de recomendaciones sobre salud pública y soberanía alimentaria.

Si comer es un acto político, hagámoslo con conciencia.

Síguenos: @dejusticia



1

Introducción: ¿Por qué es importante hablar de alimentación saludable durante una pandemia?

Una buena alimentación es fundamental para tener calidad de vida y gozar de buena salud.

En tiempos de emergencia sanitaria, garantizar el derecho a la alimentación se torna aún más urgente.



Para prepararnos individual y colectivamente, es indispensable que el Estado asegure las condiciones de acceso a alimentos saludables para todas y todos, en especial para los más vulnerables. Dentro de los programas públicos se debe contemplar la seguridad alimentaria y la protección especial contra el hambre.

Si se siguen las recomendaciones de los nutricionistas y el Estado adopta políticas públicas para atender los altos índices de malnutrición, Colombia estará mejor preparada para enfrentar ésta y otras enfermedades.

Recuerda que un sistema alimentario está compuesto por varias actividades relacionadas con la producción, el procesamiento, la distribución y el consumo de los alimentos. Optar por un modelo sostenible garantizará seguridad alimentaria a partir de un comercio justo, inclusivo y responsable con el medioambiente.



2

Compra justo

Cada compra que haces constituye un apoyo a determinado modelo económico. Toma decisiones conscientes por tu salud y la de tu entorno.

Del campo a la mesa: los alimentos provenientes del campo nos permiten obtener ingredientes tradicionales de alto valor nutricional. Intenta comprar en plazas de mercado o mercados campesinos, étnicos o agroecológicos.

Apoya la economía familiar campesina, étnica y comunitaria

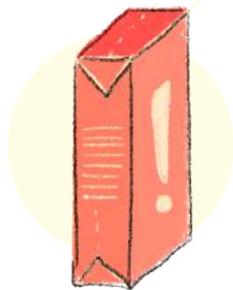
Procura que los recursos lleguen directamente a quienes cultivan los alimentos. De esta manera, se fortalece un sistema de alimentación local solidario, autónomo y resiliente ante la coyuntura.



Evita el consumo de productos ultraprocesados

Estos son elaborados a partir de ingredientes procesados como almidón, azúcar, aceites, y sal entre otros; que cuentan además con una variedad de aditivos industriales como conservantes, estabilizantes, resaltadores de sabor, colorantes, aromatizantes, emulsionantes y otros. No contienen ingredientes frescos y con frecuencia son elaborados para ser consumidos directamente y reemplazar una comida completa.

Dado su alto grado de procesamiento no son productos recomendables en una dieta sana. Además, suelen ser altos en grasas saturadas, azúcares libres o sodio, causantes de enfermedades crónicas no transmisibles.



Denuncia la especulación

Ante el alza de precios por parte de algunos distribuidores, la Superintendencia de Industria y Comercio puso a disposición canales virtuales para recibir quejas a nivel nacional a través de una **aplicación móvil**.

El Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural dispuso líneas de atención al ciudadano para reportar posibles especulaciones de precios en alimentos e insumos agropecuarios de la canasta básica. Puedes hacerlo por su chat interactivo en “Atención al Ciudadano” en su página web **www.minagricultura.gov.co**. Por medio de la línea telefónica gratuita **018000510050** a nivel nacional o por el PBX en Bogotá **(+1) 2543300** de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

FIAN COLOMBIA, organización de la sociedad civil que trabaja por el derecho humano a la alimentación y nutrición adecuada, creó este formulario para denunciar la especulación de precios en los alimentos y evitar abusos en tiempos de crisis:

<https://bit.ly/2Vhuhhl>



3

Come y
cocina sano

Prioriza la compra de alimentos
indispensables desde el punto de vista
nutricional, mantén una adecuada
hidratación y evita productos
ultraprocesados:

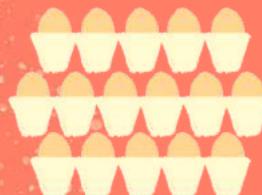


Prefiere

- Frutas
- Verduras
- Legumbres
- Hortalizas
- Granos y semillas blandas
- Proteínas de origen animal y vegetal
- Carbohidratos simples

Evita

- Productos dulces y salados envasados altos en azúcares libres, sodio o grasas saturadas
- Gaseosas
- Refrescos de cajita
- Cajas de cereales comerciales
- Galletas ultraprocesadas
- Bebidas energizantes
- Helados
- Compotas y papillas comerciales de bebé





El color en los alimentos importa

Se relaciona con el aporte nutricional, procura consumir al menos tres alimentos de diferentes colores.



Combina las formas de cocción

Reduce los alimentos fritos ya que pueden aportar mucha energía en tiempos en los que no tenemos mucho gasto.



Consume porciones pequeñas durante el día

Distribúyelas en tres comidas principales y un refrigerio pequeño entre estas. Los nutrientes consumidos en comidas pequeñas tienen un mejor aprovechamiento por el organismo.



Establece horarios y rutinas

Horas de comida, tiempo de hacer ejercicios y horas de dormir y de despertarse. Procura consumir tu última comida dos horas antes de acostarte.



El lavado de los alimentos es fundamental

Lava bien los alimentos que se van a consumir, así como los utensilios en los que se van a preparar.



Revisa los ingredientes que aparecen en la etiqueta

Si el producto es empacado, lee los ingredientes y si el azúcar es uno de los primeros cinco evita su consumo.



Evita desperdicios

Porciona y guarda las frutas y verduras en el congelador para utilizarlas posteriormente.



Considera las necesidades de toda la familia

Si vives con adultos mayores, niños, niñas y adolescentes, corrobora si es necesario restringir el uso de la sal o el azúcar en las preparaciones.

4

Cuatro políticas públicas por la justicia alimentaria

El Estado debe proteger a las personas adoptando políticas que garanticen una mejor información nutricional sobre los productos que se consumen.



Por eso varias organizaciones de la sociedad civil en Colombia han insistido en la aprobación de cuatro políticas desde hace al menos cinco años, sin obtener mayores avances jurídicos. En Dejusticia confiamos en que, de aplicarse de manera integral, veríamos cambios positivos en los entornos y la salud alimentaria de la población, reduciendo las enfermedades crónicas no transmisibles.

1. Publicidad engañosa, una trampa fácil

Las grandes marcas de ultraprocesados utilizan estrategias de mercadeo basadas en imaginarios sociales para influir en las decisiones de compra. Estas tácticas se enfocan muchas veces en niñas, niños y adolescentes que se ven atraídos por dibujos animados, regalos, juegos y ofertas para impulsar a que sus padres adquieran productos que no son saludables. La regulación de este tipo de publicidad es fundamental para garantizar a plenitud los derechos de los consumidores.

2. ¡Etiquetado claro ya!

La OMS, FAO y OPS han reconocido al sistema frontal de sellos de advertencia como una de las medidas necesarias para desincentivar el consumo de productos ultraprocesados. Este sistema, implementado con éxito en Chile, Perú y Uruguay, ayuda a los consumidores a identificar cuando un producto tiene exceso de azúcares, sodio o grasas saturadas para tomar decisiones de compra conscientes y informadas.



3. Impuesto a las bebidas azucaradas

Los impuestos saludables buscan desincentivar el consumo de productos nocivos (tabaco, licor, bebidas azucaradas, comida chatarra, etc.) con un impuesto o tasa adicional que aumente su precio de venta. A su vez, la recaudación inyecta recursos importantes para garantizar agua potable y aliviar el sistema de salud en general. En Colombia, desde 2016 se viene discutiendo un impuesto específico a las bebidas azucaradas sin que hasta ahora haya sido aprobado.



4. Entornos escolares saludables

Es importante que las instituciones educativas ofrezcan alimentos saludables en las tiendas escolares. En tiempos de pandemia, cuando las instituciones educativas están cerradas, es indispensable que el Gobierno y los entes departamentales continúen con la entrega del Programa de Alimentación Escolar (PAE) respetando las cantidades y el valor nutricional de los alimentos. De esta manera, los niños y las niñas continuarán recibiendo su porción desde casa durante el tiempo de emergencia por Covid-19.

*Si bien estas políticas deben pasar por un proceso de evaluación a cargo de los tomadores de decisión, es importante que desde la sociedad civil se conozcan y se impulsen.

5

¡Ojo a estos artículos!

Nuestros derechos



Como no todas son acciones individuales, recordamos que la alimentación es un derecho que se encuentra protegido por el sistema universal de derechos humanos

El derecho a una alimentación adecuada es reconocido tanto en el ordenamiento interno, como en el derecho internacional. En Colombia, la Corte Constitucional ha reconocido que el derecho a una alimentación nutricional y culturalmente adecuada está vinculado con la garantía de los derechos a la dignidad humana (Art. 1), la vida (Art. 11) la salud (Art. 49 y Ley 1751 de 2015) y la integridad personal (Art. 12), especialmente cuando se trata de grupos vulnerables, como los niños (Art. 44), las mujeres en estado de embarazo (Art. 43) o los adultos mayores (Art. 46).

La garantía de una alimentación adecuada, nutritiva y saludable debe permitir el más alto nivel de desarrollo físico, emocional e intelectual, por su relación también con otros derechos, como la salud y la vida.

De igual manera, el derecho a la alimentación se encuentra comprendido en la Declaración Universal de Derechos humanos (Art. 25), el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (Art. 11) y el Protocolo de San Salvador (Art. 12).





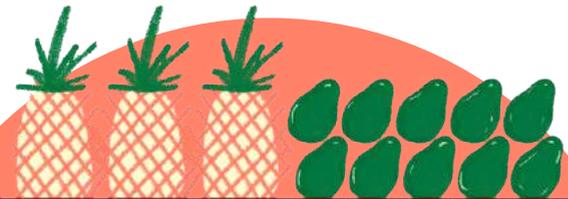
**Recuerda:
comer es un acto
político y social.
Lo que compras y
a quién le compras
fortalece un
sistema económico
y comunitario.**

Dona sano y responsable

Si quieres hacer una donación procura asegurar que los alimentos a entregar sean saludables. Aconsejamos seguir las recomendaciones del Ministerio de Salud que consisten en optar por alimentos frescos y evitar los ultraprocesados. Conoce los lineamientos:

<https://bit.ly/3i3SYyh>

Se recomienda no donar productos con poco o ningún valor nutricional, como gaseosas, “jugos” de cajita, paquetes fritos y otros ultraprocesados con altos contenidos de azúcar, sodio o grasas saturadas. Los grupos poblacionales más vulnerables como niños, mujeres, ancianos y personas migrantes, requieren una alimentación saludable acorde a sus necesidades. Donar los productos antes mencionados podría ser dañino para su salud.



Dejusticia

Contactos de mercados y organizaciones sociales



Siguenos: @dejusticia



RENAF. Agricultura Familiar Colombia

<https://agriculturafamiliar.co/tag/renaf/>

Educar Consumidores

<https://educarconsumidores.org/>

FIAN Colombia

<http://www.fiancolombia.org/>

Mercados Campesinos Móviles, Alcaldía de Bogotá

Teléfono: (+1) 369 37 75

www.mercadoscampesinos.gov.co

Red del Cuidado Común

Teléfono: 3138882518 | WhatsApp: 3142448397

ATI, Asociación de Trabajo Interdisciplinario

<https://www.ati.org.co/>

Comité SALSA, comité de la región central para la soberanía y autonomía alimentaria

<https://www.comitesalsa.co/>

No olvides usar el tapabocas y seguir los protocolos
de salubridad y distanciamiento cuando vayas a comprar.