



**CULTIVAR** **NUTRIR**  
**PRESERVAR** **JUNTOS**  
**DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN 2020**

**Cultivar** alimentos diversos, manteniendo el equilibrio, la armonía y la salud de la Madre Tierra; garantizando equidad, justicia y buenas prácticas en los procesos de producción y consumo; reduciendo drásticamente los impactos en el agua, la tierra y la biodiversidad.

**Nutrir** nuestros cuerpos, mentes y espíritus, comiendo alimentos saludables, libres de contaminantes; promoviendo la solidaridad y satisfaciendo las necesidades biológicas, sociales y culturales de todos.

**Preservar** la eficacia de los antibióticos sin utilizarlos como promotores de crecimiento en la cría de animales para consumo humano. Proteger las semillas criollas, seleccionadas a través de miles de años por nuestros ancestros, recordando que son vidas que generan vida para todos y todas.

**Juntos** agroecólog@s, profesionales de la salud y la agricultura, productores y comunidades organizadas podemos hacer la diferencia: producir alimentos con vitalidad y preservar el planeta. Unidos comprendiendo que la vida es única y diversa, trabajaremos para evitar una nueva crisis sanitaria.



## Cultivar alimentos saludables y preservar la salud del planeta es un desafío

Nuestros ecosistemas se degradan a niveles sin precedentes en la historia. La explotación y despojo de la naturaleza nos están conduciendo al colapso, que se ve expresado en la escasez de alimentos, la pérdida de la biodiversidad y el cambio climático. Frente a esto, urgen acciones unitarias para evitar el colapso de gran parte de la humanidad o de la especie en su conjunto.

La pandemia causada por la COVID-19, nos está dando lecciones y advertencias que necesitamos asumirlas. Vivimos una época de escasez crónica de comida, una competencia feroz por el control de la tierra y el agua.

Asistimos al agotamiento de las reservas de peces en los océanos, al aumento inusitado de ganado en 1.200 millones de animales desde 1960; a la destrucción de 5.6 millones de hectáreas anuales de bosques; a la pérdida de enormes extensiones de tierras de cultivo que empiezan a convertirse en terrenos baldíos.

Cultivar alimentos para promover la salud de todos requiere de sistemas agrícolas sustentables que garanticen la diversidad nutricional con alimentos culturalmente pertinentes, comercio justo en condiciones de dignidad para los productores, la conservación ambiental y la salud planetaria.



## Promover sistemas agroalimentarios saludables

Muchos de los sistemas agrícolas y alimentarios actuales son insostenibles, conducen a hábitos de consumo poco saludables, están orientados hacia el productivismo, favorecen el incremento de las enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, mostrándonos que estamos en el camino equivocado para erradicar el hambre hasta el 2030.

La alternativa es promover el consumo de dietas saludables, nutritivas y seguras. Evitar el desperdicio de alimentos, preservar la salud ambiental reduciendo la intensidad de la explotación de la naturaleza a través del uso racional de los recursos tecnológicos, creando oportunidades económicas atractivas para las personas, especialmente las que viven en áreas rurales involucradas en la agricultura y en toda la cadena de valor alimentaria.

## El panorama nutricional

La malnutrición afecta a todos los países del planeta, a uno de cada tres personas, pudiendo ser una de cada dos si la tendencia continúa. Cerca de 800 millones de personas padecen hambre mientras que, 1900 millones de personas tienen sobrepeso u obesidad. Los porcentajes de sobrepeso y obesidad suben aceleradamente mientras el bajo peso disminuye lentamente. Miles de millones de personas carecen de los nutrientes que sus cuerpos necesitan, mientras 2 mil millones de personas presentan deficiencias

de minerales y vitaminas, esenciales para el desarrollo humano.

En el 2017, una de cada cinco muertes en todo el mundo estaba asociada con dietas poco saludables, donde las hamburguesas y los refrescos reemplazaron las dietas tradicionales en tanto que el calentamiento del planeta afecta la variedad de cultivos.

La obesidad debe ser considerada una prioridad de salud pública, ya que aumenta la mortalidad prematura, deteriora la calidad de vida de las personas que la padecen, está asociada a varios tipos de cáncer, diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares.

Recientemente, se ha abierto un debate científico sobre la obesidad en relación con la actual pandemia por COVID-19, ya que se han publicado los primeros estudios que sugieren que las personas con obesidad tienen más riesgo de desarrollar una enfermedad más grave por coronavirus. En concreto, los estudios muestran que la obesidad es un factor de riesgo para la hospitalización, el ingreso a cuidados intensivos (UCI) y consecuencias graves que lleven a la muerte, en caso de enfermedad por COVID-19.

Un estudio de 4.103 pacientes con COVID-19 en Nueva York asocia significativamente la obesidad con la necesidad de hospitalización y el estado crítico de los pacientes (cuidados intensivos, ventilación mecánica y/o muerte), independientemente de otras comorbilidades.





Además, es relevante destacar que los estudios sugieren que las personas jóvenes con obesidad son un grupo más vulnerable. Hasta ahora el perfil de la persona de alto riesgo por COVID-19 se caracterizaba por una edad avanzada y la existencia de alguna enfermedad crónica previa, como la hipertensión o la enfermedad cardiovascular. Sin embargo, esta nueva evidencia apunta a que las personas jóvenes, sin patologías crónicas asociadas, también podrían ser un grupo de riesgo si tienen obesidad.

### ¿Qué pasa en el Ecuador?

En Ecuador, 1 de cada 4 niños y niñas menores de 5 años sufre desnutrición crónica. La situación es más grave para la niñez indígena: 1 de cada 2 niños la padece y 4 de cada 10 presentan anemia.

La desnutrición condiciona el pleno desarrollo de un niño y deja huellas para toda la vida. Los niños que la padecen tienen más probabilidades de convertirse en adultos de baja estatura, obtener menos logros educativos y menores ingresos económicos durante su edad adulta.

La obesidad y el sobrepeso afectan a seis de cada diez personas, en todas las provincias del Ecuador. Según el Programa Mundial de Alimentos (PMA en Ecuador) las tasas aumentan a ritmo acelerado, asociándose a la mala alimentación, el exceso de azúcares, grasas y la falta de actividad. Situación que podría estimarse se ha agravado aún más como consecuencia del confinamiento por la pandemia.



## ¿Qué estamos comiendo?

Las dietas modernas han acelerado el incremento de sobrepeso, obesidad y enfermedades no transmisibles (ENT), sin haber podido ser revertida dicha tendencia por ningún país.

Los alimentos tradicionales de origen vegetal más saludables están siendo desplazados por las comidas rápidas cargadas de azúcar, sal y grasas saturadas. Las frutas y verduras, cada vez escasean en el menú de las personas.

La dieta de niños y niñas también es inadecuada, no hay suficientes alimentos ricos en proteínas, micronutrientes, vitaminas y minerales.

## La malnutrición un grave problema de salud pública olvidado

La malnutrición afecta a las personas que la padecen, a la familia y la sociedad en su conjunto; constituyendo una enorme carga para los sistemas de salud pública, requiriendo acciones urgentes, sostenidas, múltiples e integrales. En Ecuador, por ejemplo, entre otras medidas, es importante:

- Mejorar los medios de vida de las personas que trabajan actualmente en la agricultura, muchas de ellas pobres y hambrientas.

- Garantizar que los mercados que funcionan bien puedan distribuir alimentos a todos los consumidores a precios asequibles.

- Abordar el hambre, las deficiencias de nutrientes, el sobrepeso, la obesidad, la diabetes y otras enfermedades relacionadas con los alimentos que van en aumento.

- Promover una dieta saludable, ambientalmente sostenible (**\*Informe EAT - Lancet 2019**) que incluya:

a) Proteínas principalmente de origen vegetal (quinoa, amaranto, garbanzo, lenteja, fréjol y otras legumbres), pescado o fuentes alternativas de ácidos grasos omega-3 varias veces por semana como frutos secos, aguacate o maní; consumo moderado de aves de corral y huevos, así como una baja ingesta de carne roja no procesada;

b) Grasas vegetales insaturadas, bajo consumo de grasas saturadas (las de origen animal y grasas trans);

c) Carbohidratos, principalmente granos enteros con bajo consumo de harinas refinadas y menos del 5% de energía proveniente del azúcar;

d) Al menos cinco porciones de frutas y verduras por día, y consumo moderado de lácteos como opción.

**\*Informe EAT - Lancet 2019:** <https://t.ly/QMXM>





### **Sabiduría popular, educación para la salud y empoderamiento comunitario**

ReAct Latinoamérica a través de varios procesos formativos como seminarios, talleres, paneles, diálogos abiertos entre diversos actores de la comunidad, profesionales de la salud, ecologistas, artistas, agro ecólogos en Ecuador, Perú, Bolivia, Argentina, Guatemala, El Salvador, ha venido construyendo una propuesta educativa comunicacional orientada a recuperar la sabiduría popular, identificando comportamientos individuales, de hogares, comunidades, que han podido desarrollar prácticas con resultados positivos en el pasado y en el presente, a través de múltiples ejemplos tales como: la protección del medio ambiente y las

fuentes de agua, el cuidado de la agrobiodiversidad, la adopción de cultivos olvidados o subutilizados, la agroecología, la seguridad alimentaria sustentada en la propia organización comunitaria y su auto determinación.

Cultivar alimentos para la salud y la vida, pasa necesariamente por el control de la tierra y los territorios en manos de la propia comunidad, de la cooperación de los productores; por la promoción de nuevas formas de gobernanza descentralizada, colectiva y participativa para avanzar hacia sistemas alimentarios sustentables, la promoción de dietas y medios de vida saludables, así como el acceso a una vida activa y a centros de recreación.



Necesitamos prácticas sostenibles para mejorar la calidad y variedad de los alimentos que se producen y consumen en todo el mundo. En las actuales condiciones, la agricultura debe garantizar que las cadenas productivas se orienten a mejorar la diversidad de las dietas y los requerimientos nutricionales en todas las etapas de la vida.

Por lo que, la nutrición debe ser un objetivo central de la agricultura y los sistemas de producción de alimentos, así como de las cadenas de valor y los mercados. Además, debe ser reconocida como una vía potencial que permita mejorar la diversidad y calidad de los alimentos para tener dietas saludables al alcance de todos.

La diversificación de los sistemas alimentarios para la nutrición y la salud mediante la introducción o reintroducción de cultivos autóctonos (en su mayoría desatendidos y subutilizados) puede ofrecer fuentes de micronutrientes, vitaminas y otros compuestos que promueven la salud de manera económica y asequible.

***Nuestros abuelos y abuelas decían: si queríamos tener salud y de la vida gozar, deberíamos comer bien. La buena comida estaba asociada con la salud y a la vida de todos y todas, teniendo como base la salud de la Madre Tierra***

