

CARTILLA 3

LO QUE PODEMOS HACER
PARA TENER UNA BUENA
ALIMENTACIÓN



PROSPERIDAD SOCIAL



TODOS POR UN
NUEVO PAÍS
PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN



Juan Manuel Santos Calderón

Presidente de la República

Tatyana Orozco de la Cruz

Directora General para la Prosperidad Social

Lina María Castaño Mesa

Directora General Agencia Nacional para la Superación de la Pobreza Extrema

Carolina Blackburn Cardona

Directora de Inversión Social Privada

Liliana Pulido Villamil

Directora de Gestión de Oferta Institucional

Juan Felipe Yepes Gonzales

Director de Innovación Social

Claudia Marcela Ruiz Carmona

Jefe Oficina Asesora de Planeación

Sandra Yanneth Bermúdez Marín

Asesora Dirección General Implementación Estratégica y Enfoque Diferencial

Rocío Acosta Rozo

Coordinadora Grupo de Relaciones Corporativas y Comunicaciones

Supervisores:

Carlos Alberto Garzón Riveros

María Fernanda Torres Torres

Colaboradores:

Este documento fue elaborado con el apoyo del Centro de Estudios Médicos Interculturales —CEMI—, bajo la coordinación de la Dirección de Inversión Social Privada y del Grupo de Implementación Estratégica y Enfoque Diferencial de la Dirección General de la ANSPE.

Revisión y Aportes:

Equipo técnico ANSPE Nacional: DISP, DIGOI, DIPROM, GIEED y OAP.

Cartilla n.º 3

Lo que podemos hacer para tener una buena alimentación

Textos: Germán Zuluaga, Paloma Cruz, Carolina Amaya

Ilustraciones: Juliana Serrano

Amazink Studio www.amazinkstudio.co

Diseño y diagramación: Ana María Zuluaga

Corrección de estilo: Santiago Zuluaga

Bogotá, diciembre de 2015

ISBN: 978-958-59374-0-6

© Agencia Nacional para la Superación de la Pobreza Extrema (ANSPE)

© Centro de Estudios Médicos Interculturales (CEMI)

Se autoriza la reproducción de esta publicación con fines educativos y otros fines no comerciales sin permiso escrito previo de quien detenta los derechos de autor, siempre que se cite la fuente en su totalidad. Está prohibida la reproducción de esta publicación para la venta o para otros fines comerciales sin permiso escrito previo de quien detenta los derechos de autor.

CARTILLA N.º 3

LO QUE PODEMOS HACER PARA TENER UNA BUENA ALIMENTACIÓN



CONTENIDO

- 5 Presentación
- 9 Introducción
- 10 Recuperemos la soberanía sobre territorios, recursos y conocimientos
- 13 Conozcamos las características de una buena alimentación
- 19 Recordemos lo que podemos hacer en familia para tener una mejor alimentación
- 27 Aprendamos a reconocer la desnutrición
- 29 Sembremos nuestra comida



PRESENTACIÓN

En su tarea de diseño y coordinación del esquema y los mecanismos de implementación de la Estrategia Nacional de Superación de la Pobreza Extrema, la ANSPE (Agencia Nacional para la Superación de la Pobreza Extrema) ha tenido la responsabilidad de incluir a los grupos étnicos, en particular a los pueblos indígenas de Colombia. Con este objetivo, la Agencia ha formulado un Modelo Rural Étnico que forma parte de los lineamientos de acompañamiento comunitario de la Estrategia Red UNIDOS. Dicha estrategia busca establecer un proceso colectivo, participativo, incluyente y con enfoque diferencial para guiar la definición del acompañamiento institucional frente a las prioridades definidas conjuntamente con los beneficiarios.

Es paradójico que las comunidades indígenas estén incluidas en la categoría de pobreza extrema. En efecto, es preciso tener en cuenta las difíciles condiciones de vida a las que han sido sometidas debido al largo proceso de colonización, aculturación y pérdida de sus territorios y sus sistemas tradicionales de supervivencia. No obstante, muchas de estas comunidades han logrado sobrevivir y conservar mucho de su identidad indígena y cuentan con una serie de valores tangibles e intangibles que nos conduce a afirmar su verdadera riqueza. Los que poseen sus tierras aún tienen aire puro, aguas limpias, selvas y paisajes conservados, además de un enorme tesoro de conocimientos tradicionales derivados de sus leyes de origen y sus visiones de mundo.

Demasiado ricos, demasiado pobres también, los indígenas reclaman un acompañamiento del Estado colombiano que les permita recibir lo mejor de Occidente, sin por ello perder lo mejor de sus valores y de sus tradiciones ancestrales. Por eso la ANSPE ha visto la necesidad de que los cogestores sociales que se desempeñan en territorios en donde hay presencia de comunidades indígenas ofrezcan elementos adicionales de apoyo a problemas que han sido identificados por las mismas comunidades como prioritarios, proceso que ha de realizarse a partir de un respetuoso diálogo intercultural. Fue así como la Agencia recibió el llamado a colaborar con programas que contribuyan a la seguridad alimentaria, la protección de la primera infancia y el fortalecimiento de las autoridades tradicionales.

Diseñamos entonces un proyecto para «elaborar y validar una estrategia pedagógica en seguridad alimentaria, protección de la primera infancia y fortalecimiento de las autoridades tradicionales que refuerce las capacidades de los cogestores sociales en territorios indígenas». Para dicha tarea contamos con la colaboración del Centro de Estudios Médicos Interculturales (CEMI), una organización no gubernamental que ha trabajado desde hace varios años con pueblos indígenas y que tiene amplia experiencia en el diálogo intercultural dada su tarea de contribuir a la protección de la diversidad cultural, la conservación de la diversidad biológica y el mejoramiento de la salud humana.

Como resultado del proyecto, presentamos aquí un material pedagógico singular, pues no se trata simplemente de llevarles a las comunidades el modelo occidental de desarrollo, sino de procurar que puedan seguir viviendo según sus tradiciones. No se trata por tanto de fórmulas para que adopten los criterios ajenos y dejen los propios. En cambio hemos procurado construir reflexiones que alienten la interculturalidad y que permitan que, basados en el autocuidado, los indígenas oigan el consejo de sus autoridades ancestrales y tomen decisiones que les permitan gozar de una buena alimentación y de la sostenibilidad generacional al conseguir que sus hijos crezcan sanos y alegres con lo mejor de su identidad indígena.

Es difícil ofrecer reflexiones generales para la gran diversidad de pueblos indígenas que afortunadamente permanecen en Colombia. Sabemos que son casi dos millones de indígenas, cerca del 2% de la población nacional, con 87 grupos que se expresan en 64 lenguas indígenas pertenecientes a 13 familias lingüísticas. La mayoría, que habita en zonas rurales de casi 230 municipios repartidos en 27 departamentos, con tierras en resguardos indígenas legalmente constituidos, en parcialidades indígenas o en áreas no delimitadas legalmente, ocupa el 30% del territorio nacional. Algunos grupos tienen una amplia base poblacional, mientras que otros son minorías con gran riesgo de extinción. Algunos sostienen con fuerza sus tradiciones; otros están cerca de la condición campesina mestiza. Algunos apenas están en contacto inicial con el mundo occidental, mientras que otros ya están sumergidos en los criterios y valores de la economía de mercado. Son distintos los paisajes y ecosistemas en que habitan, así como diferentes son sus costumbres y los alimentos y plantas que consumen. Mientras hay indígenas que viven desplazados y perdidos en la maraña de los cinturones de miseria de las ciudades de los blancos, otros permanecen en sus exuberantes selvas, desiertos y páramos rebosantes de vida.

Es entonces una locura pretender que un solo lenguaje dé cuenta del fortalecimiento de autoridades, de la seguridad alimentaria y de la protección de la niñez de todos los pueblos indígenas de Colombia. Por ello la información aquí ofrecida debe ser adaptada y adecuada a la situación de cada pueblo, de cada familia y de cada individuo. Algunas reflexiones vienen bien a unos y no son compatibles para otros. Tendríamos que trazar un camino para cada cual, incluso en su propio idioma, tarea que nos resulta imposible por ahora. Permítannos pues ofrecerles este proyecto como un primer intento general que les sirva a todos y no excluya a ninguno.

Esta publicación propone el desarrollo de contenidos que se recogen en tres cartillas, cada una con su material de apoyo, y una guía explicativa sobre cómo usar los materiales en los hogares y las comunidades para la promoción de la seguridad alimentaria, la protección de la primera infancia y el fortalecimiento de las autoridades tradicionales. Queremos presentar algunas recomendaciones iniciales:

- En aquellas comunidades indígenas que cuentan con la presencia y el acompañamiento de un gestor social de la ANSPE, será él quien, siguiendo la guía general del proyecto, promoverá su lectura y reflexión, de modo que todos aquellos que lean las cartillas puedan hacer ejercicios personales, familiares y comunitarios de reflexión. Pero allí donde no alcanzamos a llegar con gestores sociales, confiamos en que la lectura de las cartillas promueva la reflexión y, quizás, líderes, profesores, jóvenes o mujeres entusiastas asuman la responsabilidad de su lectura y la realización comunitaria, familiar y personal.
- Para todos, recomendamos que lean las cartillas y procuren seguir los consejos que allí presentamos. Invitamos a los gestores sociales y a los líderes a que se animen a tomar la guía explicativa y a intentar aplicarla en las familias y comunidades; el material de apoyo para cada cartilla podrá servirles para comprender mejor su contenido, información y consejos. En todos los casos, sepan que siempre habrá algún funcionario de la ANSPE listo y dispuesto para acompañarlos.

Para seguir siendo indígenas y vivir mejor vale la pena escuchar, respetar y valorar el sabio consejo de las autoridades tradicionales: los sabedores, las mamás, los médicos tradicionales. Para seguir siendo indígenas y vivir mejor es necesario cuidar y cultivar lo que el Creador nos ha dado: el territorio, los paisajes, las plantas. Para seguir siendo indígenas y vivir mejor hay que cuidar de todos los niños y las niñas, para que conserven su identidad como indígenas y como seres humanos ricos en tradiciones y cultura. No se trata de cerrarse al mundo moderno; se trata de que sigan viviendo con salud y alegría, de que aporten su voz para construir entre todos la Casa Común, nuestro planeta, con un Padre y una Madre de todos, aunque seamos hijos diferentes.

INTRODUCCIÓN

Como ya hemos recordado en los dos módulos anteriores, desde el momento en que llegaron nuestros antepasados a este mundo recibimos la Ley de Origen y con ella todos los bienes materiales y espirituales para llevar una buena vida. Fue así como nos fueron dadas unas reglas de parentesco, una lengua propia, unos valores y un territorio con todos los recursos necesarios para la supervivencia, incluyendo el agua, las plantas, los animales y los seres invisibles. También recibimos el Espíritu del Conocimiento a través de los especialistas, quienes nos enseñan desde la infancia la ciencia tradicional para poder conocer el mundo y aprovecharlo bien.

Aunque los pueblos indígenas vivimos en lugares y paisajes muy diferentes, con climas, épocas y recursos naturales diversos, nuestros territorios de origen siempre han tenido la capacidad de ofrecernos todo lo necesario para vivir. Sin embargo, cuando hemos perdido los territorios o hemos desobedecido la Ley de Origen que nos dice cómo cuidarlos y respetarlos, empezamos a tener problemas de escasez y nos vemos obligados a buscar recursos que vienen de afuera y que casi siempre resultan costosos, nos endeudan y nos empobrecen en términos de dinero, pero que también resultan muchas veces dañinos para la salud y suelen traer basura y contaminación a nuestras comunidades.

Durante muchos años las personas de afuera nos han querido hacer creer que nuestras costumbres son bárbaras o primitivas, solo superstición e ignorancia. Al mismo tiempo, nos han dicho que los recursos que hemos aprovechado para la alimentación o para la medicina son de mala calidad, pobres y atrasados y que si queremos civilizarnos debemos abandonarlos y usar solamente los recursos que la cultura occidental nos ofrece. Lamentablemente muchos de nosotros seguimos creyendo que esto es verdad y por eso hemos descuidado nuestras formas tradicionales de alimentación y de manejo de la salud.

1 RECUPEREMOS la soberanía sobre TERRITORIOS, RECURSOS y conocimientos

El primer paso para tener buena alimentación y buena salud debe ser entonces la recuperación de nuestra soberanía plena sobre los recursos y los conocimientos tradicionales para su mejor aprovechamiento. Para muchos de nuestros pueblos eso significa recuperar el territorio. «El indio sin tierra está muerto», han dicho nuestros líderes indígenas, y, aunque en los últimos años el Gobierno ha devuelto miles de hectáreas, todavía muchos pueblos siguen desplazados o sin tierra.

Si bien las personas no indígenas nos traen recursos, conocimientos y tecnologías por medio de proyectos que nos invitan a que dejemos de ser pobres, hemos visto que casi siempre estos proyectos fracasan, promueven la corrupción de nuestros líderes o, en el mejor de los casos, favorecen a unos pocos. Sabemos que es necesario seguir proponiendo proyectos que nos ayuden a mejorar nuestra vida, aún más si recordamos que muchos de nuestros pueblos ya no pueden vivir plenamente como antes. Sin embargo, estamos convencidos de que antes de proponer proyectos conviene primero recuperar y conservar los territorios, los recursos y el conocimiento tradicional.

RECORDEMOS CON NUESTROS MAYORES LAS PRÁCTICAS ANCESTRALES DE SUBSISTENCIA

La mayoría de las personas indígenas sigue consiguiendo los recursos a través de la agricultura, la cacería, la pesca y la recolección de productos del monte o de la selva. Así conseguimos lo necesario para la subsistencia sin necesidad de endeudarnos o de buscar dinero o recursos por fuera de nuestras comunidades. Tenemos la responsabilidad de aprender y conocer las formas tradicionales de subsistencia de la mano de nuestros sabedores y de las personas mayores.



En muchos de nuestros pueblos todavía manejamos un calendario tradicional que está relacionado con las épocas de lluvias y de sequía; con las fases de la luna, los tiempos de siembra y cosecha, los ciclos reproductivos de los animales del monte y los peces, y con la negociación con los seres invisibles de la naturaleza. En cuanto sea posible, debemos conocer y practicar este calendario tradicional obedeciendo las dietas, las normas y las prohibiciones que nos enseñan los sabedores.

Los pueblos indígenas del mundo entero hemos desarrollado sistemas agrícolas que la ciencia comienza a reconocer y valorar. Se reconoce por ejemplo el manejo y mejoramiento natural de semillas a lo largo de milenios, lo que ha dado como resultado gran variedad de alimentos y de semillas resistentes a las diferentes condiciones del medio donde las cultivamos. No podemos perder la soberanía sobre estos conocimientos y estas semillas propias, como hacemos cada

vez que aceptamos semillas mejoradas genéticamente que exigen monocultivos con un alto costo en agroquímicos y en riesgos para la diversidad de la naturaleza, para la efectiva alimentación de nuestras comunidades y para la salud de todos. Las semillas propias que hemos desarrollado los pueblos indígenas, además, son un legado para la Humanidad que todos debemos defender.

PRACTIQUEMOS LAS NORMAS ANCESTRALES PARA MANTENER LA SALUD

También conviene recordar que, de acuerdo con la Tradición, estamos llamados a seguir dietas especiales en momentos importantes de la vida: el embarazo, el parto, la dieta, el recién nacido, los ritos de iniciación en las diferentes etapas de la vida y los distintos momentos del año en los que los mayores nos invitan a participar en ceremonias de ayuno, de purga y de limpieza. Es necesario que sigamos practicando todas estas normas para tener buena salud.

AMEMOS Y CUIDEMOS LA NATURALEZA Y EL AGUA

A diferencia de las personas en las ciudades, nosotros no creemos que la selva, el monte o el desierto sean inhóspitos y malsanos. Consideramos que son nuestro hogar y que es allí donde hemos aprendido desde hace miles de años a vivir bien, a conocer los recursos que nos sirven de alimento, a balancear nuestras dietas teniendo en cuenta lo que nos provee el territorio en los diferentes momentos del año. Algunos hemos desarrollado la agricultura, otros nos hemos vuelto expertos pastores y otros más hemos aprendido el arte de la recolección, la caza y la pesca para disponer todo el año de los alimentos que nos garantizan una buena nutrición.

Necesitamos tres cosas fundamentales para la subsistencia y la salud: aire, agua y comida. Una de las ventajas de muchos de los pueblos indígenas es que todavía vivimos en zonas rurales y en medio de la naturaleza, por lo que podemos más fácilmente contar con aire puro para respirar y agua limpia para beber, preparar los alimentos y bañarnos. Uno de los dramas del hombre que vive en las ciudades es que el aire y el agua están contaminados. Por eso debemos apreciar y agradecer estos recursos y comprometernos a cuidarlos entre todos.



*

Queremos dedicar la siguiente parte de esta cartilla a reflexionar sobre cómo podemos seguir teniendo una buena alimentación partiendo de lo que nos ofrecen el territorio, las prácticas productivas ancestrales que respetan el calendario tradicional y los alimentos y recetas tradicionales. Para muchos de nosotros esto no es posible, por lo que hablaremos también sobre recursos y conocimientos occidentales que nos pueden ayudar a completar la alimentación.

2 CONOZCAMOS las características DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN

CARACTERÍSTICAS

Una buena alimentación debe ser completa, balanceada, nutritiva, agradable y limpia. Es tan importante alimentarnos bien para tener buena salud que algunos pueblos afirman:

«Que nuestro alimento sea nuestra medicina y
nuestra medicina sea nuestro alimento».

- **Nutritiva** significa que contenga todas las sustancias necesarias para que cuerpo y mente funcionen bien.
- **Balanceada** significa que la alimentación diaria debe contener todos los grupos de alimentos. Los grupos se definen de acuerdo con el tipo de nutrientes que contienen y con la función que desempeñan esos nutrientes en el organismo.
- **Completa** significa que, además de nutritiva y balanceada, debe permitirnos saciar plenamente el hambre para poder desarrollar todas las actividades diarias.
- **Agradable** significa que la comida debe tener presentación, olor, sabor y temperatura adecuadas.
- **Limpia** significa que se observen normas de higiene durante la preparación y el consumo de los alimentos.

Muchas veces las personas de afuera nos han impuesto la idea de tres comidas diarias e incluso de lo que llaman refrigerios o entre comidas, de modo que invitan a comer hasta cinco y seis veces al día. Sin pensarlo bien, hemos acogido esta idea aunque no necesariamente corresponda con nuestra costumbre. Por el contrario, nuestros mayores solían tener una comida más ligera no más de dos veces al día, además del consumo de frutas, plantas medicinales y chicha no fermentada para tener energía durante toda la jornada. De especial importancia han sido las temporadas de ayuno para limpieza y purificación.

No creemos entonces que una buena alimentación completa y balanceada signifique la abundancia que nos proponen los occidentales, y más bien debemos seguir nuestros propios ritmos tradicionales para poder asegurarnos una sana alimentación sin caer en los excesos.

GRUPOS DE ALIMENTOS

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS SEGÚN SU ORIGEN

Una buena manera de entender los alimentos que comemos es clasificarlos según su origen, es decir, según el reino del que proceden: animal, vegetal o mineral.



1. Los alimentos de **origen vegetal** son la mayoría de los que nos brinda la naturaleza y podemos conseguirlos por medio de la agricultura o por la recolección del suelo, en los montes y en las selvas. De esos alimentos, que se encuentran en plantas, árboles y palmas, podemos consumir según el caso las raíces, los tallos, las hojas, los frutos, las flores y las semillas. Incluimos aquí los hongos que la biología no considera como vegetales aunque para nosotros los indígenas son importantes por ser muy alimenticios.
2. Los alimentos de **origen animal**, que se pueden clasificar en:
 - animales acuáticos, porque viven en ríos, mar, lagunas o pantanos, como los peces y los mariscos;
 - animales terrestres, que en su mayoría son reptiles, anfibios y mamíferos;
 - animales aéreos, que incluyen muchas clases de aves y pueden ser domésticos o silvestres;
 - animales invertebrados e insectos tales como hormigas, termitas, grillos y gusanos como el mojojoy,
 - productos derivados de los animales como los huevos, la leche y la manteca.

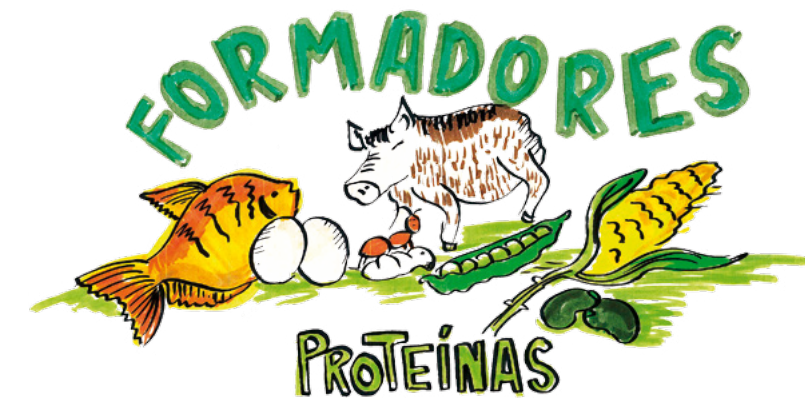
Conseguimos la mayoría de los animales mediante la pesca y la cacería, aunque también contamos con animales domésticos que podemos criar cerca de nuestras viviendas. Las tradiciones nos enseñan que hay épocas especiales del año en que podemos conseguir y consumir algunos de estos animales mientras que hay otras épocas en las que tenemos la prohibición de comerlos, con lo que respetamos el ciclo natural de los animales y la negociación con los seres invisibles de modo que se garantice que no los sobreexplotemos hasta que se acaben.

3. Los alimentos de **origen mineral**. Aunque casi todos los alimentos de origen vegetal y animal contienen los minerales necesarios para la salud, también algunos de nuestros pueblos consumen minerales en forma directa. El mineral más conocido es la sal común, que también algunos saben preparar a partir de hojas de plantas. El agua es el otro importante alimento de origen mineral que necesitamos para nuestra alimentación.

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS SEGÚN SUS PROPIEDADES NUTRICIONALES

Otra forma de conocer y entender lo que comemos es la clasificación según las propiedades nutricionales de los alimentos. Entender estas propiedades nos permite balancear adecuadamente los alimentos diarios, semanales y mensuales, de modo que aseguremos el consumo de todos los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo.

1. Los alimentos **formadores**: lo primero y más importante es que los alimentos nos sirvan para formar y renovar nuestro cuerpo, lo que incluye la formación de todos los órganos, la piel, los huesos, los dientes, las uñas, el pelo. Estas sustancias, que son como los cimientos y los ladrillos o las tablas para construir nuestra vivienda, se llaman **proteínas**.



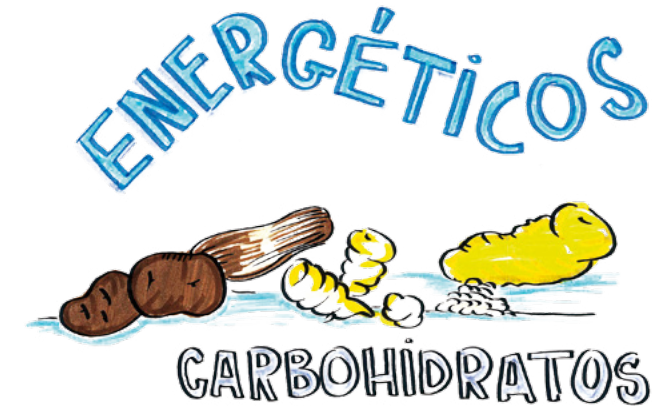
La principal fuente de proteínas son los alimentos de origen animal tales como los animales del agua, de la tierra y del aire, los insectos y los derivados de animales como la leche y el huevo. Por supuesto, **la leche materna es el principal alimento** gracias al cual el niño se forma y se desarrolla en los primeros dos años de vida. Muchos pueblos indígenas dependemos de la recolección estacional de animales como insectos, gusanos, larvas, reptiles, ranas, entre otros, para suplir las necesidades de proteínas a lo largo del año. Ese balance hace parte de sistemas alimentarios milenarios muy sabios. Al abandonar estos patrones de consumo, comenzamos a ver graves consecuencias nutricionales, como las que sufren algunos de nuestros hermanos indígenas.

Los alimentos de origen vegetal que más contienen proteínas son las leguminosas, es decir las semillas o granos que vienen en vaina: frijol, lenteja, alverja, garbanzo, haba, habichuela, maní y soya. También los cereales como el maíz y algunas pepas de palmas como el chontaduro nos ofrecen una buena cantidad de proteínas, aunque no todas las suficientes.

FORMADORES = PROTEÍNAS	
Alimentos de origen animal	Animales acuáticos, terrestres, aéreos domésticos y silvestres: vaca, chivo, cerdo, danta, chigüiro, venado, monos, lapa, cerrillo, saíno o pecarí, cafuche, boruga, conejo, puercoespín, peces, camarones, caracoles, hormigas, termitas, larvas, mojójoy y otros gusanos, babilla, pollo, pato, ganso, pavo, gallineta, pava, cuy, loro, paloma, codorniz, paujil, perdiz, tortuga, iguana, nutria, zarigüeya, oso, manatí, etc. Leche y derivados como mantequilla, crema, yogur, kumis. Huevos de aves, reptiles, peces, etc.
Alimentos de origen vegetal	Leguminosas: frijol, lenteja, garbanzo, alverja, haba, maní, soya, chachafruto, etc. Cereales como maíz, avena. Pepas de palmas como el chontaduro.

- Los alimentos **energéticos**: como su nombre lo indica, son aquellos que nos dan la fuerza y la energía necesarias para vivir cada día y realizar todas nuestras actividades. Son como la gasolina del motor. Ricos en sustancias conocidas como **carbohidratos**, los principales alimentos energéticos son las llamadas farinas, tales como yuca, papa, plátano, ñame, batata, entre otros. También son buenos alimentos energéticos los cereales como el maíz, el arroz, el trigo, la cebada y la avena. Es bueno entender que la energía que obtenemos con el azúcar, la panela, la miel y las frutas no es suficiente para darnos toda la fuerza que necesitamos cada día.

ENERGÉTICOS = CARBOHIDRATOS	
Farináceas	Papa, yuca, plátano, ñame, arracacha, camote, cubios, chuguas, hibas, papachina, achira, bore, mafafa o yota, etc.
Cereales	Maíz, arroz, trigo, cebada, avena.



- Los alimentos **reguladores**: son aquellos que contienen sustancias especiales tales como las **vitaminas**, los **minerales**, los principios **medicinales** y la **fibra**, necesarias todas para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo y nuestra mente. Estas sustancias nos ayudan a limpiar el organismo, a protegerlo de enfermedades, a darle un buen mantenimiento y a reparar todos los órganos: a tener piel, uñas y pelo sanos y a que nuestros sentidos funcionen mejor, entre otras funciones importantes. Aunque muchos de los alimentos formadores y energéticos contienen algunas de estas sustancias, los principales alimentos reguladores son las frutas, las hortalizas y verduras, las plantas estimulantes como el chocolate, el café, la coca y el yoco, los condimentos y colorantes que obtenemos de plantas y las pepas de las palmas.



REGULADORES = VITAMINAS, MINERALES, PRINCIPIOS MEDICINALES Y ESTIMULANTES, CONDIMENTOS, COLORANTES	
Frutas	Naranja, limón, mandarina, piña, lulo, banano, guanábana, guayaba, guama, mango, corozo, níspero, marañón, mamey, patilla, melón, madroño, papaya, papayuela, curuba, maracuyá, badea, gulupa, anón, waituto, ibapichuna, iguaraya, jobo, mamoncillo, borjój, copoazú, tuna, uva caimaron, caimito, etc.
Pepas de palmas	Chontaduro, coco, mirití (moriche, canangucha), milpesos o seje, asaí, etc.
Verduras	Tomate, ahuyama, calabaza, espinaca, lechuga, acelga, hoja de yuca, hoja de pringamoza, zanahoria, remolacha, repollo, tallos, etc.
Alimentos estimulantes	Chocolate, café, coca, yoco, etc.
Condimentos	Ají, cebolla, ajo, cilantro, laurel, tomillo, canela, clavos, etc.
Colorantes	Achiote



Es importante que nos reunamos en la comunidad con los sabedores y las personas mayores para recordar y buscar los alimentos tradicionales que se encuentran disponibles en nuestro territorio y que son formadores, energéticos y reguladores. Si vemos que definitivamente esto no es posible, deberíamos tratar de gestionar proyectos para recuperar esos alimentos tradicionales que nos hacen falta y que podemos producir en nuestros territorios. También podemos pedir el consejo de algunos técnicos de afuera. Y si finalmente nada de eso es posible ya, debemos entonces buscar afuera los alimentos necesarios para completar la alimentación, teniendo cuidado de escoger los que sean nutritivos, saludables y menos costosos.

3 RECORDEMOS LO QUE PODEMOS HACER *para tener* UNA BUENA ALIMENTACIÓN

LAS CARNES, LAS LEGUMINOSAS, EL HUEVO Y LA LECHE SON LA MEJOR FUENTE DE PROTEÍNA

Ya hemos dicho que los alimentos que contienen proteínas son los más importantes para nuestra nutrición. La falta de proteínas es la principal causa de desnutrición, y por eso necesitamos asegurarnos de que no falten en la alimentación diaria.

La leche materna es el primer alimento y el más importante que todo niño debe recibir desde que nace hasta los dos años de edad. Las carnes de todos los animales acuáticos y terrestres, de aves e insectos son ricos en proteínas. Recordemos que las leguminosas como el frijol y el maní, los cereales como el maíz y la avena y algunas pepas de palmas como el chontaduro también son ricos en proteínas.

En muchos de nuestros pueblos tenemos la posibilidad de conseguir la leche de algunos mamíferos como la vaca y la cabra. Esta leche y los productos que preparamos con ella, como el queso, la mantequilla, la crema, el suero, la cuajada, el yogur y el kumis, también contienen muchas proteínas. No obstante, en algunos de nuestros pueblos no hay estos animales y, aún más, el consumo de leche de mamíferos no forma parte de la tradición. Por eso es posible que algunas personas no tengan la capacidad de digerirlos bien, lo que les causa problemas de salud como diarreas e indigestión. También tenemos que tener en cuenta que hay ecosistemas en donde no es conveniente criar ganado por el daño que se le puede hacer al medio ambiente, como en las selvas de la Amazonia y del Chocó.



Otro alimento rico en proteínas es el huevo, que generalmente se obtiene de aves domésticas como la gallina, la pata, la gansa, aunque también se pueden consumir huevos de otros animales como tortugas e iguanas. El huevo es un alimento fácil de conseguir y más económico. De ahí que recomendemos su consumo en la alimentación cotidiana de los pueblos indígenas. Sin embargo, es necesario recordar que en la tradición de algunos pueblos este alimento no se acostumbra o que, como en el caso de tortugas e iguanas, se deban observar vedas especiales para evitar acabar con las especies.

Lamentablemente en muchos de nuestros pueblos ya son muy escasos los animales que nos brindan carne y resulta difícil y costoso conseguirlos. Por eso recomendamos no tener vergüenza de comer aquellos alimentos como insectos, reptiles y larvas que nos han parecido manjares tradicionalmente pero que el mundo de Occidente considera comida despreciable o de pobres.

Por último, si definitivamente tenemos problemas para conseguir en nuestros territorios alimentos ricos en proteínas como los productos de la cacería, la pesca, la recolección y la cría de animales domésticos y nos vemos en la necesidad de comprarlos, debemos preferir alimentos como la leche y el huevo antes que carnes enlatadas o embutidos que tienen químicos tóxicos para el organismo.

CONSUMAMOS TODOS LOS DÍAS FRUTAS Y VERDURAS



Los pueblos indígenas hemos tenido siempre la tradición de consumir las frutas frescas que nos ofrece nuestro territorio en cada época del año. Colombia es uno de los países con más diversidad de frutas, ricas en colores y sabores. Con el cambio cultural muchos de nosotros estamos dejando de comer las frutas para preferir el consumo de alimentos chatarra como gaseosas, jugos instantáneos y dulces que nos ofrecen y que tienen olores y sabores artificiales que tratan de imitar los de las verdaderas frutas.

No perdamos la tradición de seguir consumiendo las frutas frescas, pues todas contienen muchas sustancias reguladoras que nos ayudan a proteger el organismo, a prevenir las enfermedades y a hacer que nuestro cuerpo funcione mejor. Además, las frutas las ofrece la naturaleza sin ningún costo, con empaques limpios y agradables que no contaminan.

Recomendamos también sembrar árboles frutales cerca de nuestras viviendas para tener las frutas disponibles en el momento de la cosecha.

Las verduras u hortalizas son también alimentos reguladores, aunque no se consiguen con facilidad en todas las regiones. Incluimos alimentos como tomate, repollo, tallos, zanahoria, ahuyama, espinaca, calabaza, hoja de yuca y pringamoza, entre muchas otras. Conviene que los cultivemos y los mantengamos en nuestra alimentación cotidiana.

EL MAÍZ, LA PAPA, LA YUCA, EL ÑAME Y LA PAPACHINA SON REGALOS DE NUESTRA TIERRA



La base de la alimentación de casi todos los pueblos indígenas es el consumo de estos alimentos, considerados como un regalo de América para el mundo. La mayoría de nuestras recetas tradicionales y de las prácticas agrícolas ancestrales están basadas en su consumo y son regalos de Origen. Por eso se cultivan fácilmente en nuestros territorios sin necesidad de usar agroquímicos y pesticidas extraños y contaminantes. Además, nuestros abuelos siempre tuvieron cuidado de conservar muchas variedades de semillas para permitir que siempre los tengamos en distintas épocas del año y en distintos paisajes.

Nos invitan equivocadamente a pedir el pan de trigo nuestro de cada día en lugar de la yuca nuestra de cada día.

Se nos ha dicho que estos alimentos son comida de pobres y nos invitan a reemplazarlos por alimentos como el trigo y el arroz, que no se cultivan fácilmente en nuestros territorios y que requieren de técnicas occidentales o que son importados y resultan costosos.

Invitamos a conservar y recuperar nuestros alimentos tradicionales y de origen, a proteger la riqueza de variedades de semillas naturales y a sentirnos orgullosos de comer los productos que nos ofrece la tierra: más económicos, más sanos y respetuosos del medio ambiente.

LA PANELA ES MÁS SALUDABLE Y NUTRITIVA QUE EL AZÚCAR REFINADO

Antes de la llegada de los extranjeros, nuestros pueblos solo conocían el dulce contenido naturalmente en las frutas y la miel de abejas. No conocían la caña de azúcar y no tenían la costumbre de endulzar los alimentos.



Hoy sabemos que en el mundo entero hay una gran preocupación por el daño que causa a la salud el consumo excesivo de azúcar y de dulces: la caries dental, la diabetes y la obesidad son algunas de las graves enfermedades del mundo de hoy. Por eso queremos invitar a procurar consumir menos azúcar en nuestra alimentación cotidiana.

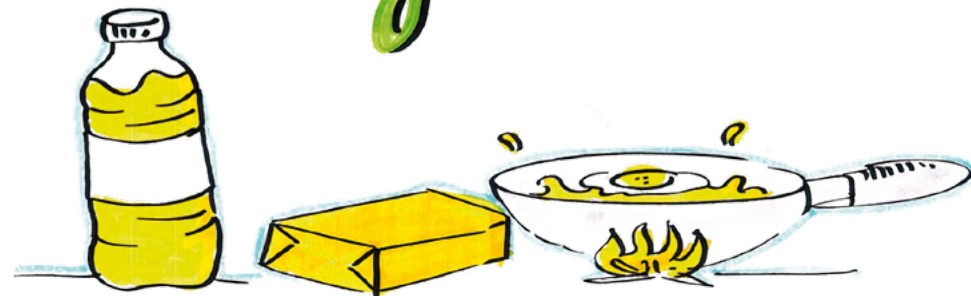
La caña de azúcar ya forma parte de los cultivos de nuestros pueblos y de ella podemos sacar el jugo o guarapo de la caña y, en algunas partes, también la producción artesanal de panela. También estamos dejando de consumir estos productos para remplazarlos por el azúcar refinado que tenemos que comprar siempre afuera.

La panela es mucho más sana. Contiene otras sustancias alimenticias como calcio, hierro y vitaminas, por lo que es preferible consumirla siempre en lugar del azúcar.

MENOS FRITOS Y MENOS GRASAS: MÁS SALUDABLE Y MÁS BARATO

Tradicionalmente nuestros pueblos consumían las grasas naturales que se obtienen de la piel y el cebo de los animales, de la leche y sus derivados y de las pepas de las palmas. Con la llegada de las costumbres occidentales, nos ofrecen los aceites y las margarinas, con lo que hemos cogido la mala costumbre de preparar ahora los alimentos fritos. También el exceso de estos aceites y grasas dañan nuestro organismo, recargan el hígado, tapan las arterias y nos causan graves problemas de digestión. Por eso invitamos a disminuir el consumo de aceites y margarinas que compramos en las tiendas, a seguir consumiendo las grasas naturales y a seguir preparando los alimentos cocinados, sudados, asados, sancochados y ahumados.

Menos grasas



EVITEMOS LA COMIDA CHATARRA: GOLOSINAS, PAQUETES, GASEOSAS

no comida chatarra



El mundo de hoy está remplazando la comida natural por comidas elaboradas que contienen gran cantidad de químicos muy tóxicos para el organismo como colorantes, saborizantes, aromatizantes y conservantes. Además, estos productos vienen siempre empacados en frascos o bolsas plásticas, botellas y latas que no son reciclables y que ensucian y contaminan nuestras casas y nuestro territorio. También son costosos y nos obligan a buscar dinero para poderlos conseguir. Invitamos a dejar de consumir golosinas de paquete, enlatados, embutidos, harinas empacadas, es decir, no seguir comiendo la chatarra que nos endeuda, nos ensucia y nos enferma.

LA COMIDA NATURAL ES MEJOR QUE LA ARTIFICIAL

mejor lo natural



Todos sabemos que las comidas caseras preparadas por nuestras abuelas con ingredientes naturales son mucho más sabrosas que las comidas modernas que usan alimentos chatarra, colorantes y saborizantes artificiales. Los condimentos y colorantes naturales como el ajo, la cebolla, el ají, el cilantro cimarrón, el achiote, la zanahoria, el azafrán son saludables, contienen sustancias reguladoras y les dan un sabor y un aspecto mucho más agradable a nuestras comidas. Además los podemos cultivar y no representan ningún costo adicional.

Otra costumbre contemporánea es el uso de alimentos instantáneos también conocidos como exprés, o los concentrados en tabletas que van reemplazando el chocolate batido, el café colado y las frutas en forma natural por los instantáneos que compramos en las tiendas y que son dañinos para la salud. Por eso invitamos a procurar siempre una alimentación natural, libre de químicos y de sustancias tóxicas.

LAS VITAMINAS Y LOS MINERALES ESTÁN EN LOS ALIMENTOS NATURALES



Ya hemos dicho que todos los alimentos formadores, energéticos y, en especial, los reguladores, son ricos en vitaminas y minerales necesarios para el buen funcionamiento de nuestro organismo. Si tenemos una alimentación completa y nutritiva, no es necesario consumir las vitaminas y minerales que nos venden en las tiendas y las farmacias o que vienen en los alimentos chatarra. Las vitaminas y los minerales son sacados de los alimentos naturales, pero las industrias los empaican y los venden para hacerlos más costosos y para hacernos creer que es mejor consumirlos en la forma de pastillas o en sueros. Incluso hemos cogido la costumbre de pedirle al médico que nos recete estos remedios. La misma medicina occidental reconoce hoy que no es necesario consumir vitaminas y minerales de farmacia si no es para tratar algunas enfermedades específicas y durante un corto tiempo. Convenzámonos de que las vitaminas y los minerales están en los alimentos que comemos a diario. En lugar de comprarlos en las tiendas y farmacias, procuremos siempre una comida natural y tradicional.

RECORDEMOS Y USEMOS LAS RECETAS TRADICIONALES DE NUESTROS ABUELOS

Así como tenemos muchos alimentos que se dan natural y fácilmente en nuestros territorios y hemos desarrollado unos sistemas agroalimentarios tradicionales para producirlos, también hemos aprendido a elaborarlos y a cocinarlos de maneras especiales y tradicionales.

El conocimiento que tienen nuestros abuelos es extremadamente importante, pues es lo que identifica cada cultura. En la actualidad, el mundo globalizado pretende que todas las personas comamos lo mismo. Por lo tanto anima a que se siembren grandes cultivos de pocas plantas y que todos sembremos de la misma manera. Sin embargo no se tiene en cuenta que cada grupo humano es distinto, que tenemos necesidades, gustos y territorios diferentes; que mientras algunos prefieren el arroz, a otros les gusta la yuca, la papa o el plátano; mientras que a unos les gusta más la carne de res, otros prefieren la lapa, el chivo o el pescado; o que aunque algunos quisieran comer carne todos los días, a veces no es posible,

por lo que es necesario buscar otros alimentos que puedan sustituirla. Recordar y utilizar los alimentos que antiguamente usaban nuestros abuelos nos ayuda a mantener la cultura, a ser autónomos y a vivir mejor. Y pensemos siempre que «un pueblo que pierde la memoria es un pueblo que pierde su identidad cultural».



COMAMOS JUNTOS: FAMILIA QUE COME UNIDA, PERMANECE UNIDA

Con los afanes del mundo de hoy nos estamos acostumbrando a las comidas rápidas o a comer solos viendo televisión, navegando en internet o usando los dispositivos electrónicos como los celulares, entre otros. La alimentación tiene otros valores importantes: las comidas son ocasión para el encuentro familiar diario, para las conversaciones y para compartir con hermanos e hijos. En algunas ocasiones las comidas son ocasión para la celebración de momentos importantes de la vida o de fiestas comunitarias de intercambio con amigos y vecinos. El alimento no solo es para nutrir nuestros cuerpos sino para fortalecer la unión de nuestras familias, de nuestro pueblo y de nuestra cultura.

Comamos juntos



UNA BUENA ALIMENTACIÓN

- Carnes, leguminosas, huevo y leche son las mejores fuentes de proteínas
- Consumamos todos los días frutas y verduras
- El maíz, la papa, la yuca, el ñame y la papachina son regalos de nuestra tierra
- La panela es más saludable y nutritiva que el azúcar refinada
- Menos fritos y menos grasas: más saludable y más barato
- Evitemos la comida chatarra: golosinas, paquetes, gaseosas
- La comida natural es mejor que la artificial; aprendamos a leer las etiquetas
- Las vitaminas y los minerales están en los alimentos naturales
- Recordemos y usemos las recetas tradicionales de nuestros abuelos
- Comamos juntos: familia que come unida, permanece unida

4 Aprendamos a RECONOCER la DESNUTRICIÓN

Para nosotros los pueblos indígenas la pobreza no significa falta de dinero ni limitación para conseguir los productos de la tecnología del mundo occidental. Nuestra verdadera pobreza reside en la falta de territorio, la pérdida de nuestra identidad cultural y la dificultad para poder vivir saludablemente en nuestro territorio.

En el caso de la salud, la dificultad para tener una alimentación balanceada, completa y nutritiva es la causa de la enfermedad más grave: la **desnutrición**.

La desnutrición es entendida como la falta de uno o varios nutrientes en nuestra alimentación cotidiana. Además de impedir que nuestros cuerpos estén bien formados y que podamos funcionar bien como personas, es la fuente de muchas otras enfermedades.

- Una persona desnutrida tiene menos defensas y sufre más fácilmente de infecciones por microorganismos y parásitos.
- Una persona desnutrida sufre más fácilmente de fracturas de los huesos, daño y pérdida de los dientes, caída del pelo, piel seca y desgastada y uñas débiles.
- Una persona desnutrida además no puede pensar bien y rinde mal en la educación y en cualquier trabajo.

Por eso asegurarnos de tener una buena alimentación es una de las tareas más importantes que tenemos como seres humanos y como pueblos indígenas.

La medicina occidental examina si una persona está bien nutrida por medio de las medidas de estatura (talla) y peso en relación con la edad. Insistimos en que los indígenas tenemos unas medidas de talla y peso normales, aunque sean diferentes de las de muchos pueblos occidentales. Si nuestros niños pesan y miden como los demás niños de nuestras comunidades, podemos pensar que están bien nutridos.

SEÑALES DE ALARMA

Es importante estar atentos a algunas señales de alarma:

- Dientes manchados
- Pelo más delgado y a veces de coloración amarilla o rojiza
- Piel seca y desgastada
- Uñas quebradizas y que no crecen rápido
- Piernas y brazos muy delgados y barrigas grandes
- Niños tristes y débiles
- Niños con poco ánimo para jugar y correr

Si notamos que alguno de nuestros niños presenta estos signos de alarma, es mejor consultar a nuestras abuelas y médicos tradicionales, como también al centro de salud, para pedir consejo y buscar la mejor manera de que reciban una buena alimentación.

Aunque algunas veces el niño desnutrido necesita vitaminas, minerales y alimentos especiales, la mejor manera de que recupere la buena salud y la nutrición es garantizarle una alimentación completa, balanceada, nutritiva y sana.



Muchos de los indígenas ya no disponemos de territorio o tenemos parcelas muy reducidas que no nos permiten practicar los sistemas de siembra tradicionales que aseguraban suelos sanos y fértiles. Se ha dicho que el indio sin tierra pierde su identidad y muere. Sin embargo, no tener territorio no significa que no podamos sembrar algunas plantas comestibles y medicinales en nuestras casas, solares, patios, parcelas y hasta en materas o jardineras. Ofrecemos algunos consejos para animar a las personas que no tienen territorios a que vuelvan a sembrar y a que reutilicen la materia que sale diariamente de las casas para producir tierra rica en nutrientes para materas y jardineras y también para recuperar los suelos de las parcelas que están cansados.

RECORDEMOS QUE EL SUELO ES UN SER VIVO QUE TAMBIÉN NECESITA ALIMENTO

Para poder sembrar plantas que produzcan alimentos saludables necesitamos tener un suelo sano.

El suelo es la capa superficial de la corteza terrestre que ha sido formada por una mezcla de rocas en proceso de desintegración, materia orgánica, animales, plantas, microorganismos y agua a través de un proceso de cientos de miles de años en el que han intervenido los vientos, la temperatura, la lluvia, los animales, las plantas y los microorganismos. El suelo está en permanente cambio, de modo que si algunos de sus componentes cambian, el suelo mismo cambia.

Lo más importante es que en el suelo vive una enorme cantidad de seres vivos. Aunque no los veamos, la cantidad de hongos, bacterias y pequeños animales que allí viven es inmensa, y su trabajo constante hace posible que haya alimento disponible para las plantas que crecerán sobre él, que serán a la vez alimento de animales y servirán para distintos fines a las personas.

Por eso decimos que el suelo se comporta como un ser vivo. Esto significa que, así como las plantas y los animales tienen varios órganos y sistemas que los componen, el suelo también está formado por varios componentes con distintas funciones. Las rocas, el aire, la materia orgánica, las sales, el agua, la hojarasca, los hongos, los microorganismos, las lombrices, son algunos de sus componentes, y varían según el tipo de suelo, el uso que se le dé y el lugar en el que se haya desarrollado.

Por ejemplo, es distinto un suelo de la Guajira, que tiene poca agua y poca cantidad de materia orgánica, que el suelo de la Amazonia, que tiene mucha agua y mucha hojarasca. El suelo cambia con el clima, de modo que hay momentos en los que tiene mucha agua (en los periodos de lluvias) y otros en los que tiene rocas que aún no se han incorporado (suelos en formación).

Y como un ser vivo, podemos decir que el suelo nace, crece, se reproduce y muere. Nace a partir de rocas que le dan sus características principales; crece porque se transforma permanentemente por acción de los animales y las plantas que viven en él, así como del clima, debido a las lluvias que le proporcionan humedad y a las temperaturas altas que se la quitan; se reproduce cuando le da vida a las plantas que nacen en él, y muere porque se desgasta, porque poco a poco mueren los organismos que lo habitan y porque las rocas de las que se originó se degradan totalmente. Cuando lo contaminamos con químicos, estamos acelerando la muerte del suelo y su capacidad de dar vida.



CUREMOS EL SUELO

Como cualquier otro ser vivo, en algunas ocasiones el suelo se enferma y no es capaz de permitir que crezcan sobre él plantas sanas. Muchas veces no es capaz de retener el agua y no tiene nutrientes, que son las sustancias con las que se alimentan las plantas. Así como una persona sana es capaz de trabajar y tras un tiempo corto de descanso logra reponer sus energías para seguir trabajando, el suelo sano, tras un tiempo de descanso y después de ser abonado, es capaz de volver a producir plantas fuertes que den alimentos sanos y nutritivos. Por el contrario, un suelo enfermo produce plantas que se enferman por no tener los nutrientes que necesitan.

Un suelo enfermo se «cansa» rápidamente, impidiendo que crezcan plantas saludables y fuertes.

Los pueblos indígenas hemos sabido esto y tenemos unos sistemas que rotan los cultivos y dejan descansar y enmontar durante años las parcelas que ya han producido. La pérdida del territorio nos ha significado cambiar esas prácticas para sembrar una y otra vez en las mismas parcelas sin permitir el descanso y la recuperación del suelo. Muchos de nosotros no sabemos muy bien cómo aportar nutrientes adicionales y terminamos comprando agroquímicos que nos endeudan y enferman a las personas y a la naturaleza.

Es conveniente que recuperemos nuestras prácticas tradicionales y que las adecuemos con prácticas agroecológicas para poder curar el suelo que está agotado. Esto lo podemos lograr con la adición de abonos que podemos producir fácilmente en casa a partir de la reutilización de los residuos orgánicos que día a día producimos en nuestros hogares al preparar los alimentos o como sobrados de los cultivos.

APRENDAMOS A SEPARAR LAS BASURAS

Tradicionalmente hemos sabido que todo lo que sobra de los alimentos que sembramos puede ser botado al suelo o al monte y sirve de abono. Después de cosechar un cultivo, todo lo que queda se quema o se corta y se deja en el terreno porque servirá para hacer más nutritivo el suelo; incluso se puede botar al río porque de ahí se podrán alimentar otras plantas y animales.

Sin embargo, cuando dejamos de sembrar, cazar, recolectar y comer las plantas y animales que nos da el territorio y los reemplazamos por alimentos traídos de afuera, entran a las comunidades plásticos, latas, pilas, vidrios, icopor, es decir, llega la basura. Si no estamos preparados para manejarla correctamente, con la basura entran también enfermedades.

A diferencia de los residuos de los cultivos y de lo que sobra de las plantas y los animales que comemos, los empaques y recipientes en los que viene la comida de afuera la mayoría de las veces no se degrada naturalmente, es decir, no se incorpora al suelo sino que queda durante años contaminando y ensuciando. Algunas cosas las podemos reutilizar, como los frascos de vidrio o las bolsas plásticas, pero el resto de basura no degradable debe disponerse apropiadamente para que no se convierta en material peligroso para las personas y para la naturaleza.

Algunos ejemplos de lo que puede pasar si no manejamos correctamente la basura:

- en las latas y metales oxidados crece una bacteria que produce el tétanos, una enfermedad que es mortal;
- los vidrios pueden cortar a las personas y los animales y también pueden ocasionar incendios debido a que, al darles la luz del sol, la pueden concentrar y terminan causando fuego en nuestras casas o en el monte;
- los plásticos que botamos a los ríos pueden ser confundidos por los peces y otros animales con comida, lo que puede ocasionarles la muerte si se los tragan;
- las pilas y los bombillos contienen sustancias químicas muy tóxicas que si las botamos en cualquier lugar, las enterramos o las arrojamos al agua contaminan la tierra y las fuentes superficiales y profundas de agua;
- la basura tirada en nuestras viviendas, comunidades y territorios ensucia, atrae insectos y ratas y se ve fea.

Es necesario entonces que como comunidad nos pongamos de acuerdo en qué podemos hacer con la basura que se origina con la entrada de estos alimentos y otros productos de Occidente. Podemos preguntar a nuestros mayores si saben de formas tradicionales para disponer de estas basuras. También, si vivimos cerca de un centro poblado de mayor tamaño con basurero, podemos separar la basura que producimos y llevarla al basurero y a los centros de reciclaje. Si, por el contrario, no vivimos cerca de un centro poblado que tenga un lugar para disponer residuos, tendremos que ponernos de acuerdo con los otros miembros de nuestra comunidad para decidir qué hacer con esta basura y quizás buscar consejo y apoyo de técnicos especializados en el tema.

Existen diferentes tipos de basuras que deben ser manejados de distintos modos:



Residuos orgánicos: restos de plantas, comida, estiércol, papel, cartón, servilletas



Residuos peligrosos: pilas, bombillos, aceite, frascos de agroquímicos y aparatos electrónicos viejos e inservibles. Deben disponerse en lugares especiales.



Residuos ordinarios: envolturas de alimentos, papel sucio y engrasado, empaques de golosinas y alimentos chatarra



Residuos reciclables: vidrio, plástico, metal

APROVECHEMOS LA BASURA ORGÁNICA

Podemos aprovechar los residuos orgánicos para elaborar abonos que nutran los suelos y los hagan más ricos y fértiles. Además de estos residuos, podemos emplear también los restos de plantas de los cultivos y de los deshierbes o podas para aumentar la cantidad de materia orgánica del suelo. Aunque en las ciudades nos digan que todo esto es basura, la verdad es que la mayoría de estos residuos los podemos reutilizar o reciclar.

Existen distintas formas de reutilizar los residuos orgánicos, por ejemplo las camas de siembra, las composteras y los lombriceros. A continuación compartimos ideas para elaborar una cama de siembra.

ELABOREMOS CAMAS DE SIEMBRA

La cama de siembra es una manera fácil y rápida de producir suelo fértil para sembrar plantas. Si disponemos de espacio y bastantes residuos orgánicos, podemos hacer una grande como la que explicaremos aquí. Si no disponemos de espacio, podemos hacerla en cualquier lugar cerca de la vivienda, en una jardinera e incluso en materas.

Materiales para la cama de siembra

- Material orgánico como hojarasca, residuos o restos crudos de cocina y cultivos, estiércol seco de animales (los residuos cocinados pueden atraer ratas y se utilizan mejor para alimentar animales domésticos).
- Ceniza: si se dispone de ceniza, esta aporta calcio; pero si no se dispone de ella, no es indispensable para hacer la cama de siembra.
- Hojas de leguminosas como haba, frijol, alverja, trébol, guamo, algarrobo, matarratón, dividivi, tamarindo, dormidera, alcaparro, acacia u otras plantas que tengan fruto en vaina. Las leguminosas aportan nitrógeno al suelo, que es importante para la producción de proteínas. Si no disponemos de alguna de estas plantas se puede usar hojarasca, restos de la poda de árboles y arbustos e incluso plantas que han sido desyerbadas de jardines y cultivos.
- Herramientas: pala, machete
- Tierra
- Agua
- Estacas
- Cuerda

Pasos

Con ayuda de las estacas y la cuerda trazamos el área a trabajar. Se recomienda que esta área no tenga más de 1,2 metros de ancho para que se pueda trabajar cómodamente en ella; el largo depende del tamaño del lote y de la cantidad de materiales que hayamos recogido.

1. Con una pala retiramos la capa superficial de tierra del área seleccionada (unos 30 a 50 centímetros de profundidad) y la conservamos para utilizarla más adelante.
2. Con un machete o cualquier herramienta con dientes, soltamos la tierra del fondo de la zanja, enterrando la punta o los dientes hasta donde sea posible. Esto ayudará a la oxigenación del suelo de la cama.

3. Ponemos capas del material que hemos preparado en el siguiente orden:
 - Capa de unos 10 centímetros de hojarasca y restos de cultivos, poda y desyerbe.
 - Capa más delgada de materia orgánica picada (restos de cocina, estiércol, papel y servilletas picados).
 - Capa de hojas de leguminosas como las que se enumeraron arriba, si se dispone de alguna de ellas.
 - Capa de ceniza, si se dispone de ella
 - Capa de tierra de la que se sacó al cavar la zanja.
 - Se riega con agua para humedecer.
 - Se siguen superponiendo en el mismo orden las capas que sean necesarias para llenar la zanja y para que quede un poco levantada sobre el nivel del suelo. En la medida en que se descompone la materia orgánica, el nivel bajará.
 - Se cubre con hojarasca para mantener la humedad
4. Se hace una canaleta pequeña a lado y lado de la cama para permitir que la humedad perdure y penetre en las capas inferiores.
5. Al finalizar la cama podemos aplicar tierra abonada, lo que nos permite sembrar inmediatamente. Si no tenemos tierra abonada, esperamos veinte días antes de empezar a sembrar.

*

Las camas de siembra son apenas un ejemplo de la forma en que podemos mejorar la salud del suelo para que puedan crecer plantas saludables y sobre todo para que podamos volver a sembrar nuestros propios alimentos.

Los abuelos de nuestras comunidades quizás recuerdan todavía cómo sembraban anteriormente para asegurarse de que los suelos fueran fértiles y produjeran buenas cosechas. Si les preguntamos, seguramente estarán encantados de darnos consejos muy valiosos que se ajustan muy bien a las condiciones de cada lugar.





