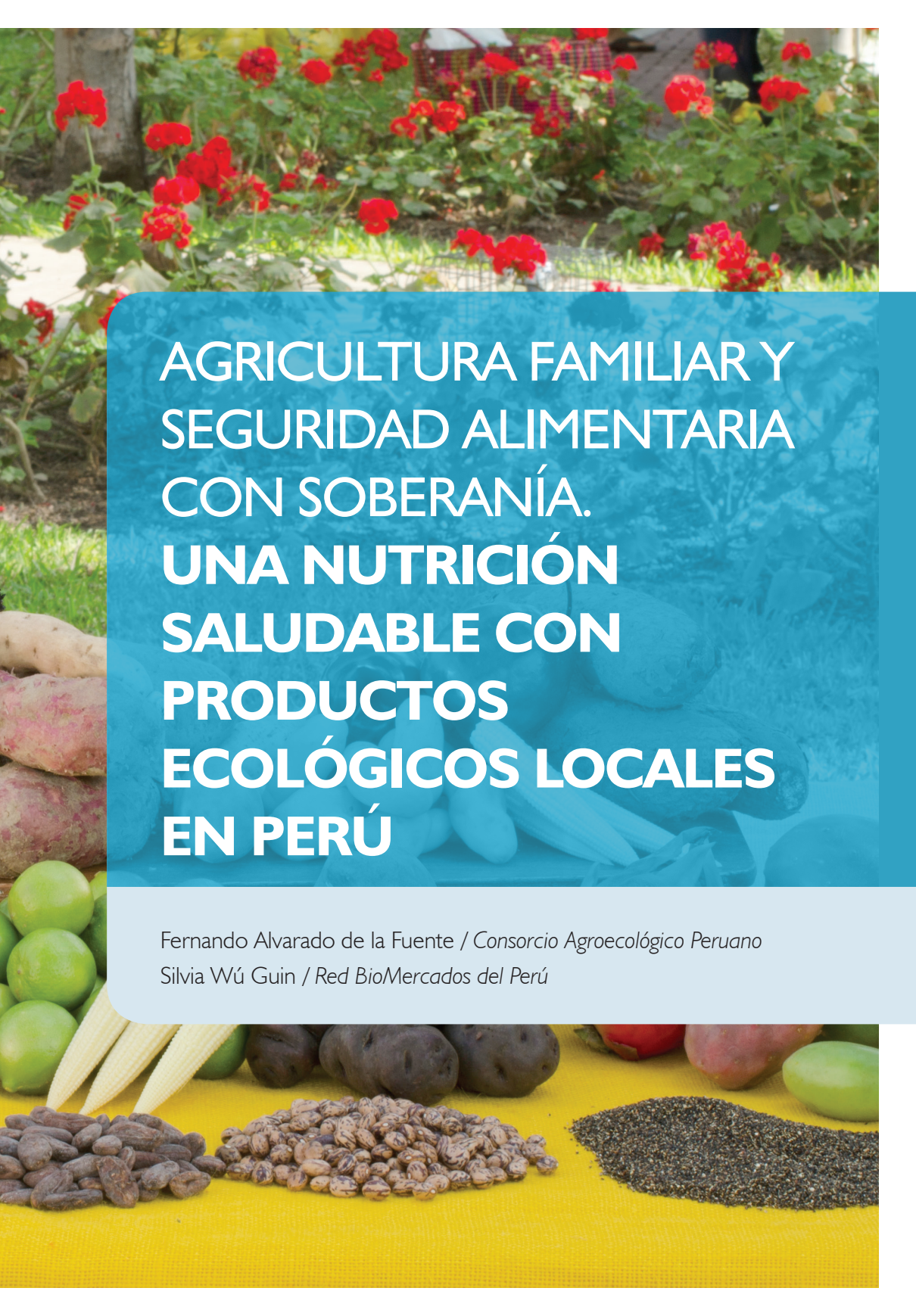




Archivo del Comité de Gestión del Mercado Saludable de La Molina. Foto tomada por Wagner Aldave.



AGRICULTURA FAMILIAR Y SEGURIDAD ALIMENTARIA CON SOBERANÍA. UNA NUTRICIÓN SALUDABLE CON PRODUCTOS ECOLÓGICOS LOCALES EN PERÚ

Fernando Alvarado de la Fuente / *Consortio Agroecológico Peruano*

Silvia Wú Guin / *Red BioMercados del Perú*

La agricultura familiar, abordada desde su defensa, es particularmente encarada con pasión pues se intenta contribuir al amparo de miles de familias productoras, cuya sobrevivencia está principalmente basada en su producción agrícola y pecuaria. Para aquellas personas comprometidas con la agroecología y, por supuesto con la soberanía alimentaria, significa pasión en doble ración porque estamos convencidos de que la agricultura familiar, a diferencia sustancial de la (gran) agricultura empresarial, puede resguardar y promover la seguridad alimentaria con soberanía, bajo una visión agroecológica. A continuación, nuestros comentarios sobre la estrecha relación entre la agricultura familiar y la seguridad alimentaria con soberanía como sustento para una nutrición saludable.

EL CONTEXTO GLOBAL EN NÚMEROS

El 10% de la población global acaudalada posee el 86% de la riqueza. De otro lado, el 70% más pobre solo posee el 2.7% de la riqueza, así lo indica el estudio, en 2017, de Credit Suisse^[1].

Al año se desperdician 1,300 billones de toneladas de comida, equivalentes al 33% de toda la oferta de alimentos, según DNP/FAO^[2].

Según la misma FAO^[3], América Latina se aleja de su meta para erradicar el hambre. El dato indica que, de 40'100,00 millones de personas padeciendo hambre en 2015, se pasó a 42'500,000 millones en 2016. Irónicamente se incrementó la obesidad y el sobrepeso.

En Perú tenemos dos millones y medio de peruanos sufriendo de hambre, 21% con pobreza monetaria, y una tasa de pobreza en el ámbito rural de 44%. La desnutrición crónica infantil en menores de 5 años asciende a 13.1%. La prevalencia de anemia en niñas y niños, entre 6 a 35 meses de edad es de 43.5%; y, del otro extremo, el sobrepeso en mayores de 15 años es de 36%. Finalmente, las adolescentes entre 15 y 19 años embarazadas o con hijos es del 13%^[4].

¿Cómo hemos llegado a esta situación y qué debemos (o qué podemos) hacer? Vayamos por partes y cucharadas.

LAS POTENCIALIDADES DE PERÚ

Perú tiene 1'285,215.60 km², ubicándolo en el puesto 20 de los países más extensos del mundo. Su extensión equivale a 128 millones de hectáreas, de las cuales casi 38 millones corresponden a superficie agropecuaria; es decir, cerca del 30% del territorio nacional es de uso agropecuario.

Perú posee 2'260,973 unidades agropecuarias. Un estudio de CEPES^[5] indica que el 97% (2'156,833 unidades agropecuarias) están bajo el manejo de una agricultura familiar, de las cuales el 65% se ubican en la sierra.

Aquí algunas cifras más detalladas de la distribución de la tierra según INEI^[6]:

menos de 0.5 ha	=	507,137 productores
entre 0.5 ha y 3 ha	=	996,277 productores
entre 3 ha y 10 ha	=	469,565 productores
en total con menos de 10 ha		1'972,979 productores

Dicho de otro modo, el 88% de productores tiene menos de 10 hectáreas y posee sólo el 9.7% de la tierra. En el otro extremo se ubica el 3% de la agricultura no familiar en posesión del 52% de la tierra (estandarizada); ello significa 56,673 unidades agropecuarias, de las cuales, 46% se ubican en la costa.

La población total de Perú es de alrededor de 32 millones de habitantes, conformando 6'400,000 familias.

De estas, más de 6'300,000 tienen una riqueza financiera menor a 100 mil dólares. Tan solo 83,409 familias tienen una riqueza superior a 100 mil dólares; esto es un Índice de Gini de 44.^[7]

OPORTUNIDADES DE NUESTRA AGROBIODIVERSIDAD

Se reconoce frecuentemente la alta diversidad genética de Perú y su fama de ser uno de los centros mundiales de origen de la agricultura y la ganadería; por tanto, es uno de los centros mundiales más importantes de recursos genéticos de plantas y animales. Aquí, algunos datos aportados por Antonio Brack^[8]:

- ✓ primer país en variedades de papa (unas 3,000); también de ají, de maíz (36 ecotipos), de granos andinos (quinua, kiwicha, cañihua), de tubérculos y de raíces andinas
- ✓ buen ranking en frutas (623 especies), en cucurbitáceas (zapallos y caihuas), en plantas medicinales (1,408 especies), en plantas ornamentales (alrededor de 1,600 especies), y varias otras plantas alimentarias; también en animales domésticos.
- ✓ posee 182 especies de plantas nativas domésticas con centenares y hasta miles de variedades; por ejemplo, de la papa existen 9 especies domesticadas con unas 3,000 variedades, y unas 85 especies silvestres; de tomates tiene 15 especies.
- ✓ también posee 6 formas de animales domésticos: la alpaca (*Vicugna pacos*), la llama (*Lama glama*), el cuy (*Cavia porcellus*), la chinchilla (*Chinchilla chinchilla*), el pato criollo (*Cairina moschata*) y la cochinilla (*Dactilopius costae*) asociada al cultivo de la tuna.

A partir del boom de la agroindustria de exportación, Perú está bien clasificado en el ranking mundial de exportaciones no tradicionales en 2016^[9]:



1° EN ESPÁRRAGOS
FRESCOS,
QUINUA Y
CASTAÑAS
PELADAS



5° EN UVAS
FRESCAS



2° EN PALTAS
FRESCAS



7° EN MANDARINAS
FRESCAS Y
TANGELO



3° EN ARÁNDANOS
Y MANGOS
FRESCOS



9° EN BANANO
ORGÁNICO



4° EN CACAO EN
GRANO



11° EN GRANADAS
FRESCAS

Respecto de la producción ecológica certificada, según SENASA, Perú tiene 550,000 hectáreas certificadas con 93,000 productores ecológicos certificados; se exportan casi 100 diferentes productos ecológicos llegando a US\$ 450 millones de dólares en exportaciones ecológicas.

¿Cuáles son los principales cultivos de Perú en general? Veamos cómo se expresan estos cultivos por hectáreas sembradas^[10]:

cultivo / ha		cultivo / ha		cultivo / ha		cultivo / ha	
café	425 400 ha	palto	65 700 ha	espárrago	39 600 ha	naranja	22 500 ha
papa	367 700 ha	cebada	45 400 ha	mango	39 000 ha	chirimoya	18 100 ha
maíz amarillo duro	261 600 ha	trigo	45 200 ha	arveja	31 200 ha	limón	17 800 ha
caña de azúcar	151 800 ha	frijol	44 300 ha	algodón	27 000 ha	caña para etanol	10 500 ha
cacao	144 200 ha	vid	43 800 ha	quinua	24 000 ha	papaya	8 400 ha

¿Y CUÁLES ALIMENTOS IMPORTAMOS?

Nuestra rica diversidad agrícola y pesquera, plena en nutrientes capaces de beneficiar a toda nuestra población, expresan por sí nuestra capacidad alimentaria. Sin embargo, qué vergüenza, importamos súper procesados refinados, incapaces de nutrir, tales como azúcar, cereales, aceites vegetales, lácteos, e inclusive se importan hortalizas y legumbres, frutas, productos marinos, carnes.

Según SUNAT "En el 2017 las importaciones de bienes de consumo totalizaron 9 410 millones de dólares y aumentaron 8.6%. Los bienes de consumo no duradero registraron un valor de 5 200 millones de dólares, con un crecimiento de 11.7% debido a la mayor demanda de alimentos como arroz semi blanqueado o blanqueado, azúcar de caña, lentejas, manzanas frescas, arvejas partidas.

Las materias primas para la industria tuvieron un aumento de 8.7% destacando maíz amarillo duro, los demás trigos excepto para la siembra, aceite de soya en bruto, biodiesel, vacunas para medicina humana, células fotovoltaicas, nitrato de amonio para los demás usos y nitrato de amonio para uso minero."

Específicamente, esto se expresa en una importación de 360,000 toneladas de azúcar y 200,000 toneladas de arroz al año. En 2017 se importó 3'326,485 toneladas de maíz amarillo duro^[11], así como un total de 49'108,075 kilos de harina de soya por un valor de 20'346,682 millones de dólares. Según informó el portal Agrodataba Perú^[12], Bolivia fue el mayor responsable de los despachos dirigidos a nuestro país. El mismo Agrodataba informa de las prácticamente 32,000 toneladas de papas precocidas importadas en 2017.

En pocas palabras, Perú exporta alrededor de 5,500'000,000 millones de dólares de las mejores frutas y hortalizas con uso de agrotóxicos controlados -e incluso, libres de agrotóxicos como los 450 millones de productos ecológicos-, e importa un monto similar en commodities de pésima calidad, en su mayoría transgénicos bañados del agente cancerígeno Glifosato. ¿Notan la triste paradoja? Históricamente, Perú le

ha convidado al mundo sus riquezas alimentarias y actualmente le vende lo mejor de su producción fresca y, del otro lado, Perú compra lo menos nutritivo manteniendo la desnutrición y la anemia crónica en el país.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE CON PRODUCTOS LOCALES

En octubre de 2017 atendimos una invitación de índole laboral en Bélgica. Durante uno de los varios trayectos que nos llevaría a las charlas para estudiantes de español en los alrededores de Gembloux, nuestra acompañante Gwendoline Rommelaere -promotora en ADG- nos refirió la leyenda del colibrí. La historia narra el drama a raíz de un gran incendio en el bosque con el conjunto de animales en pánico, tratando de resolver cómo huir del fuego hacia lugares seguros. Entre el ajeteo y el terror, los animales observan al diminuto colibrí en el trajín de volar entre el río y el incendio, llevando raudo cuánta agua pudiera contener su estrecho pico para escupirla sobre las llamas del fuego. Los animales intrigados por lo que a priori juzgaban como una acción tan descabellada como infructuosa, le preguntan “¿Que haces colibrí?” El colibrí sin inmutarse responde “mi parte”.

En un contexto con tendencia a las importaciones de alimentos a pesar de la inmensa riqueza alimentaria de nuestro país, ¿podremos responder con la confianza y seguridad del pequeño colibrí? ¿Cuál es nuestra “parte” para quienes nos corresponde promover la agricultura familiar y la seguridad alimentaria con soberanía en un país como Perú?

Desigual en distribución de riqueza, con una franca minoría en posesión del 50% de la tierra, y una tremenda mayoría de muy pequeños productores marginados, pobres, mal alimentados, pero con enriquecedora historia, abundancia en recursos naturales y de agrobiodiversidad, gracias a los cuales nos alimentamos diariamente.

Promover e incentivar una alimentación saludable, con productos ecológicos de la agricultura familiar, sería “nuestra parte” en este gran proceso de construir un país justo, sin hambre, donde todas y todos tengamos oportunidad para alcanzar la satisfacción de necesidades.

LA PRODUCCIÓN SUSTENTABLE Y LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE, DOS CARAS DE UNA MISMA MONEDA PARA LA VISIÓN AGROECOLÓGICA

Solo para refrescar la memoria ¿Qué es un producto agroecológico? Un producto ‘agroecológico’ es aquel que se ha cultivado y procesado cumpliendo normas y estándares que respetan la continuidad (entendida como permanencia) de los recursos naturales de nuestro planeta y la salud de los seres humanos.

En concreto, cómo se expresan estas normas y estándares en un producto agroecológico:

Productos cultivados (hortalizas, frutas)	Productos de crianza (huevos, carnes, lácteos; miel)	Productos procesados diversos, incluidos los del consumo al paso
<p>Los cultivos deben manejarse bajo prácticas de la agricultura ecológica; por ejemplo, asociación y rotación de cultivos, manejo ecológico del suelo, manejo biológico de plagas, fertilización orgánica. Todas estas prácticas y muchas más, permiten mantener el suelo enriquecido, sano y productivo, con mínimo de desgaste y con capacidad de regeneración. Siendo así, el uso de fertilizantes y pesticidas sintéticos resulta innecesario y está prohibido; en general, están vetadas las prácticas de la Revolución Verde (monocultivos, agroquímicos, y semillas transgénicas).</p>	<p>Las crianzas deben respetar las costumbres innatas de los animales (es decir, su etología); por ejemplo, asegurarles un área para desplazarse libremente, es decir, está prohibida la crianza en jaulas o en espacios reducidos que implique hacinamiento; luego, la alimentación, ya sean granos / pastos, estos deben provenir de la agricultura ecológica; también se prohíbe toda mutilación (por ejemplo, de picos); a su vez, está vetado el uso de antibióticos, anabólicos, hormonas de crecimiento, alimentos con transgénicos; en cuanto al sacrificio, debe realizarse minimizando el sufrimiento.</p>	<p>El procesamiento de alimentos debe abastecerse de ingredientes de una agricultura ecológica (incluidos los productos de la crianza), quedando estrictamente prohibidos los aditivos del tipo saborizantes, conservantes, colorantes, o mejoradores del sabor; también están prohibidos los insumos refinados (azúcar, sal, harinas, aceites, margarinas); por supuesto, están prohibidos los ingredientes transgénicos.</p>

El cuadro anterior nos lleva a la conclusión de que la visión agroecológica y sus principios son la vía directa hacia una producción sustentable y a una alimentación saludable.

Posiblemente, más de una/un lector tendrá la inquietud “los precios caros serán un freno para la amplia promoción de los productos ecológicos”. Anticipando ello es necesario analizar este mito haciendo diferencias. La primera entre las palabras ‘caro’ y ‘costoso’, y luego, entre la producción de vegetales y la crianza de animales y sus derivados. Actualmente, la mayoría de las hortalizas y las frutas están a un precio muy similar a un producto de alta calidad en un supermercado, incluso, las/los clientes aseguran que algunos precios son menores y se mantienen durante todo el año. Por tanto, en el rubro de verduras, tubérculos, raíces, frutas, y el largo etcétera, los precios son similares a los convencionales y tienden a mantenerse todo el año.

Respecto de los productos de la crianza ecológica, la situación es diferente y merece explicación aparte. Ciertamente, los precios de lácteos, carnes y huevos son altos, pero, no porque sean caros, sino porque resulta muy costoso obtenerlos. Para empezar, se trata de crianzas extensivas, en libertad, basadas en una alimentación con pastos y granos provenientes de cultivos ecológicos. Aquí un ejemplo con el

siguiente cuadro comparativo para la obtención de un pollo de dos kilos,

	crianza NO ecológica	crianza ecológica
duración del proceso	7 semanas máximo	14 semanas mínimo
tipo alimentación	concentrado en forma de pellets que contiene básicamente una mezcla de soya, aminoácidos sintéticos, maíz	principalmente granos de manejo ecológico y en su forma natural; el maíz es el ingrediente predominante
estilo de crianza	en galpones cerrados, conviviendo diez mil pollos hacinados	en campo abierto
horas diarias destinadas a la alimentación	entre 20 horas a 22 horas (con luz artificial)	máximo 11 horas (las horas con luz solar natural)
uso de antibióticos	sí, de manera sistemática	no (está prohibido por la norma)

Entonces, para obtener un pollo de 2 kilos, la crianza NO ecológica tarda 7 semanas como máximo, en comparación con la crianza ecológica que demora 14 semanas como mínimo. La crianza ecológica, debido a su respeto por los ciclos naturales de los animales, permite un crecimiento y desarrollo acatando la etología de cada especie. Si bien en ambas crianzas el número total de horas disponibles para alimentarse se asemejen, en el caso de la crianza no ecológica se obvian las horas de descanso, sumándose a este abuso, el hecho de que el animal vive en un espacio sumamente reducido, generándole estrés. El estrés propicia desorden en el sistema inmunológico, debiéndose recurrir al uso sistemático de antibióticos para prevenir la ocurrencia de enfermedades dentro del galpón. El galpón es un lugar cerrado, en donde conviven diez mil pollos; bastaría un solo pollo enfermo para generar epidemia y provocar la muerte, de un día para el otro, del resto de pollos.

El uso preventivo de antibióticos en la crianza animal es criticado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y advierte de evitar esta práctica sistemática en animales sanos, reconociendo que los antibióticos usados en la crianza animal se transfieren a la carne, a los huevos, a la leche, y, los humanos al consumir estos productos desarrollan resistencia antimicrobiana[13].

Todo lo contrario sucede con la crianza ecológica, como lo indica el cuadro. Incluso, el respeto a la etología de cada especie y la correcta alimentación se refleja en el producto, ya que, toda persona que haya probado huevos, carnes, lácteos, y en general productos de una crianza ecológica, dan feliz testimonio de la sabrosura de estos productos, y, manifiestan su renuencia a retomar la compra de productos convencionales, aunque presenten menores precios. Además, su consciencia sobre las características de una crianza ecológica les evita el riesgo de consumir sustancias indeseadas como antibióticos, anabólicos y hormonas de crecimiento.

Concluyendo sobre el tema del “precio caro”, nuestra posición es desalentar y rechazar los sobre precios (incluyendo el ‘bio-plus’), y por el contrario, motivar los precios justos que valoran el esfuerzo del productor y anteponen la salud del consumidor y la salud de nuestro ambiente.

Aprovechamos para remarcar la sinonimia entre la palabra agroecológico y los vocablos orgánico, biológico o ecológico. En los países de habla inglesa se usa el término ‘organic’, y en los de habla francesa o italiana ‘biologique’; en los de habla castellana se comprende mejor el término ‘ecológico’. En la web EUR-Lex se encuentra el Reglamento (CE) N°834/2007 del Consejo, de 28 de junio de 2007, sobre producción y etiquetado de los productos ecológicos^[4], entre otros varios instrumentos legales; allí se puede verificar cómo cambia el término según la lengua en que se lea esta normativa. En conclusión, los términos ecológico, orgánico, biológico, agroecológico son sinónimos y se pueden usar sin distinción. Particularmente, en el año 2000, se realizó una encuesta a más de 600 personas en todos los distritos limeños para conocer qué palabra les describía y definía mejor a un producto libre de agroquímicos, sano y nutritivo. La gran mayoría respondió que la palabra ‘ecológico’ les remitía directamente a un producto seguro, sano y que cuidaba el planeta^[5].

¿QUÉ IMPLICA UNA ALIMENTACIÓN ‘SALUDABLE’ Y POR QUÉ LA SEGURIDAD ALIMENTARIA ES INSUFICIENTE?

Preferir productos ecológicos es un gran paso hacia la alimentación saludable. Sin embargo, tomemos en cuenta otros aspectos. ¿Cómo cuáles, por ejemplo? Pensemos en una deliciosa papa nativa cultivada de forma agroecológica. Antes de cocinarla tendremos la primera duda... ¿sancochada, asada, frita...? ¿en guiso, en ensalada? Incluso, con qué consumirla ¿con alguna salsa, con mayonesa... sola?

La decisión tomada definirá si nuestra sana y deliciosa papa nativa contribuirá o no a nuestra nutrición, y por tanto a una alimentación saludable.

Los expertos indican que la forma de cocción nos acerca o nos aleja de lo saludable. Por ejemplo, un alimento sancochado será lo más saludable, así como un alimento asado; en el mismo sentido, las sopas, los caldos, los guisos, los asados en horno serán lo más recomendable. Las frituras –en cambio- se van alejando de lo saludable, y más aún cuando se usan aceites “comerciales”. La razón de criticar dichos aceites comerciales es porque han pasado por un proceso de refinación cuyo desenlace forma las grasas ‘trans’, consideradas no aptas para consumo humano. El consumo de grasas trans es criticado extensamente por los profesionales independientes porque ocasionan enfermedades diversas. A pesar de conocerse ampliamente este efecto dañino a la salud es legalmente aceptado y políticamente promovido su consumo.

Habiendo mencionado los productos “comerciales”, es el momento de comentar acerca de los productos “súper procesados”. Los productos súper procesados se

encuentran fácilmente en todos los supermercados, en las bodegas y en los puestos de mercados. Se trata mayormente de envasados, de muy bajo costo en comparación con los productos realmente nutritivos; incluso, la presentación externa de estos productos súper procesados es sumamente atractiva a la vista, invitando a todo incauto desconocedor a invertir en su adquisición. El Dr. Miguel Malo, asesor y funcionario de la OPS opina así de los productos súper procesados: “parecen alimentos, tienen el sabor de alimentos, pero su aporte en nutrientes es nulo”. Tal comentario proveniente de un médico, funcionario de una entidad de salud internacional, emitido ante un auditorio de profesionales académicos, merece ser tomado en cuenta.

¿Por qué los productos súper procesados aportan cero nutrientes a pesar de tener ingredientes de origen “natural”? La razón es sencilla. Durante el proceso de manufactura, estos ingredientes se someten a procedimientos que deforman la esencia de sus nutrientes volviéndolos inútiles. Por ello, es usual encontrar estos productos con vitaminas y minerales añadidos, pero la adición de nutrientes no es casual, ni menos un acto de bondad del fabricante; todo lo contrario, se añaden nutrientes para intentar compensar su total incapacidad de nutrir. El cuadro siguiente contribuye a conocer cómo se desvirtúan los nutrientes durante el proceso de los aceites comerciales:

en el proceso de ...	se pierden los siguientes valiosos nutrientes ...
... desengomado	fosfolípidos y lecitina, hierro, clorofila, cobre, calcio y magnesio
... refinado	ácidos esenciales, fosfolípidos, proteínas y minerales
... blanqueado	clorofila, betacaroteno, ciertas sustancias aromáticas
... desodorización	aceites aromáticos, ácidos grasos libres restantes, vitamina E y fitoesteroles

El producto final de todo este proceso es comúnmente conocido como ‘producto refinado’, que -anecdóticamente- podría tener dos acepciones 1) refinado como sinónimo de ‘fino, exquisito’; 2) refinado = re-finado = re-muerto¹.

Como aseguramos párrafos supra, la mayoría de los procesos agroindustriales propician la pérdida de nutrientes (en realidad, una muerte de nutrientes), y de ahí la razón para intentar reforzar los productos adicionándoles vitaminas y minerales. En el caso de los aceites, además, el proceso aplica altísimas temperaturas a las grasas vegetales, formándose sustancias indeseables, no aptas para el consumo humano, llamadas grasas trans. Las grasas trans se encuentran en las margarinas y en los aceites refinados; se trata de las grasas de la peor calidad, responsables de numerosas enfermedades que afectan desde las articulaciones hasta el sistema circulatorio en su totalidad (corazón, arterias, venas). Asimismo, propician sobrepeso y obesidad.

A raíz de esta realidad sobre los alimentos súper procesados, estamos convencidos de que impulsar seguridad alimentaria es insuficiente, porque la seguridad alimentaria

¹ El Dr. José Luis Pérez-Albela hace referencia a esta acepción con frecuencia.

“hace referencia a la disponibilidad de alimentos, el acceso de las personas a ellos y el aprovechamiento biológico de los mismos”^[6]. Sin embargo, deja de lado los aspectos importantes de la procedencia y del manejo realmente inocuos de los alimentos. Para nosotros es importante una alimentación integral, con los tres grupos básicos (carbohidratos, grasas y proteínas); pero, además, libres de contaminantes, es decir: cero agroquímicos (fertilizantes, plaguicidas y herbicidas sintéticos), cero antibióticos / hormonas de crecimiento, cero saborizantes, cero colorantes, cero mejoradores del sabor, cero preservantes, cero grasas trans, cero transgénicos. En el mismo sentido, de asegurarnos una alimentación libre de contaminantes, aquí unas cuantas preguntas incómodas:

- ✓ ¿lee las etiquetas de los productos procesados?
- ✓ ¿sabe distinguir cuáles son colorantes, cuáles saborizantes, cuáles preservantes?
- ✓ ¿tiene conocimiento sobre las consecuencias del consumo de los aditivos que se mencionan en dichas etiquetas?
- ✓ ¿sabía que algunas etiquetas son tan pequeñas que el espacio para escribir los ingredientes es insuficiente y por ello se usan sus códigos?
- ✓ ¿sabe reconocer dichos códigos?

Nuestra invitación urgente es, lea las etiquetas y consulte en www.aditivos-alimentarios.com acerca de sus posibles consecuencias. Anticipamos su sorpresa; ahora ya no será víctima inconsciente de los súper procesados. Aquí, un brevísimo listado de los aditivos más frecuentes:

SACA DE TU VIDA ESTOS ADITIVOS PERJUDICIALES^[7]

Nombre largo	nombre corto	uso	perjuicio a tu salud	¿en qué productos se encuentra?
acesulfamo K	E950	endulzante	males neurológicos; hiperglucemia; secreción de insulina	bebidas; dulces “cero calorías”; gaseosas “zero”, “light”
aspartame	D951	endulzante	tumores cerebrales, fatiga crónica; fibromialgia; esclerosis múltiple; pérdida de memoria; alzheimer, parkinson	edulcorantes envasados; bebidas y dulces “cero calorías”; gaseosas “zero”, “light”
benzoato de sodio	E211	conservante	asma; urticaria; hiperactividad; problemas neurológicos; aparición de tumores	en la mayoría de productos procesados
BHT (butilhidroxitolueno)	E321	conservante	hiperactividad, insomnio; asma; urticaria; alto colesterol; problemas metabólicos en hígado	en la mayoría de productos procesados

Nombre largo	nombre corto	uso	perjuicio a tu salud	¿en qué productos se encuentra?
carragenina	E407	espesante	acumulación en los intestinos provocando úlceras; impide absorción de nutrientes	en la mayoría de productos procesados, incluso en pastas dentales
ciclamato	E952	endulzante	los experimentos registran atrofia testicular e inhibición de la maduración de espermatozoides; la discusión de las consecuencias continúa	bebidas energéticas, zumos; mermeladas; salsas; pastas dentales y enjuagues bucales
color caramelo	E150	colorante	dolencias intestinales y disminución absorción de B6	chocolates; gaseosas negras; cervezas, bebidas alcohólicas; vinagre balsámico; sillao
fructuosa	-----	endulzante	resistencia a la insulina, diabetes tipo 2; obesidad; gota; alto colesterol y triglicéridos; hígado graso; daño neuronal en criaturas que toman leches de fórmula	fórmulas para lactantes y pos lactantes
glutamato monosódico	E621	potenciador de sabor	destrucción de neuronas; contraindicado en bipolaridad, parkinson, alzheimer, epilepsia y esquizofrenia	snacks; salsas; embutidos; encurtidos en conserva; comida precocinada;
grenetina	E441	espesante	asma y diversas reacciones alérgicas	productos lácteos; golosinas; helados; gelatinas de sabores
sacarina	E954	endulzante	hasta el año 2000 fue obligatorio indicar en las etiquetas que su consumo podía resultar peligroso a la salud porque causa cáncer en animales de laboratorio; la industria viene presionando para su reintroducción sin alertas	edulcorantes envasados; bebidas y dulces "cero calorías"; gaseosas "zero", "light"; productos de higiene personal
sucralosa	E955	endulzante	destrucción del sistema inmunológico, afectando el hígado y riñones	derivados lácteos; golosinas; bebidas y dulces "cero calorías"; gaseosas "zero", "light"

Nombre largo	nombre corto	uso	perjuicio a tu salud	¿en qué productos se encuentra?
sulfitos (dióxido de azufre)	E220	conservante	irritaciones del tubo digestivo; avitaminosis; dolores de cabeza, náuseas, vómitos, irritación de bronquios, asma	vinos, cervezas; vinagres, salsas; conservas de carnes; frutos secos; aceitunas; encurtidos
tartrazina	E102	colorante	hiperactividad en niñas/niños; tendencia a males respiratorios; eczemas, urticaria, insomnio	snacks; mostazas y salsas en general; bebidas; golosinas

LA AGRICULTURA FAMILIAR Y SU PAPEL EN UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Lo expuesto acerca de la alimentación saludable con productos ecológicos ya viene siendo asumido por centenares y miles de pequeñas y pequeños productores de la agricultura familiar.

La existencia de bioferias y ferias con oferta agroecológica, sobre todo en Lima, demuestra objetivamente la capacidad y el gran potencial para la obtención de alimentos “5-S” (saludables, seguros, sabrosos, soberanos y solidarios).

¿Qué desafíos tenemos pendientes? Adelantamos los siguientes:

DESAFÍOS DE LA PROPIA AGRICULTURA FAMILIAR

Siendo la agricultura familiar absolutamente mayoritaria en la agricultura de nuestro país, debe tomar consciencia de ello y,

- ✓ Lograr conseguir peso político mediante una organización fuerte y acción coordinada. La meta, un programa compartido de desarrollo.
- ✓ Propiciar alianzas estratégicas con diversos sectores como el gastronómico, turístico, ambiental y con los consumidores en general.
- ✓ Sintonizarse con la producción 5-S, para la obtención de productos de calidad, más sanos, eliminando las malas prácticas del uso de agrotóxicos y aditivos industriales altamente dañinos a la salud, tanto de consumidores como de productores y sus propias familias.

DESAFÍOS DEL MOVIMIENTO AGROECOLÓGICO

- ✓ Incrementar la variedad de la canasta agroecológica aplicando mejoras e innovaciones técnicas agroecológicas para bajar costos unitarios y tener productos de calidad; logrando competitividad ética.
- ✓ Cubriendo al máximo las necesidades del consumidor ecológico; que las/los consumidores no tengan necesidad de adquirir productos convencionales.
- ✓ Articulándonos para agrupar oferta y llegar a la mayor cantidad de puntos de venta, sean estos espacios ecológicos o no ecológicos; para facilitar al máximo la accesibilidad.
- ✓ Comunicando eficazmente la importancia de la alimentación saludable con productos ecológicos; fidelizando decisiones de compra.

DESAFÍOS EN EL ÁMBITO DE INCIDENCIA

- ✓ Reconociendo importantes avances a nivel de incidencia, como la Ley de Agricultura Familiar y su reglamento, el reto es su implementación en las regiones.
- ✓ Alentando más los Consejos regionales de seguridad alimentaria – nutricional, varios de ellos ya activos, agregando la promoción de la agricultura familiar en diferentes regiones, ello permitirá avanzar en la implementación del contenido de la Ley de AF.
- ✓ Planifiquemos y preparemos las condiciones para que desde 2019 la agricultura familiar logre peso político en la mayoría de las regiones y se implemente planes de acción realmente comprometidos con las necesidades de los pequeños productores.

Si vamos alcanzando estas metas ¿cumpliremos con ‘nuestra parte’? Estamos convencidos que sí, y bastante.

La agricultura familiar puede defender y promover la seguridad alimentaria con soberanía y una alimentación saludable con productos ecológicos

BIBLIOGRAFÍA CITADA

- [1] Credit Suisse Global Wealth Report. Diario Gestión, viernes 12 enero 2018, p. 12.
- [2] “Las cifras detrás del desperdicio y pérdida de comida”. Diario Gestión, 17 octubre 2017, p. 10. En base a una elaboración del diario La República de Colombia cuya fuente es DNP/FAO.
- [3] Revista Nueva Sociedad. “El drama del hambre en América Latina. Entrevista a Julio Berdegué”. Diciembre 2017. Ver: <http://nuso.org/articulo/el-drama-del-hambre-en-america-latina/>
- [4] Fernández Calvo, Lourdes. *Un país contra el hambre [INFORME]*. Diario El Comercio, 16 octubre 2017.
- [5] Eguren, Fernando y Miguel Pintado. *Contribución de la agricultura familiar al sector agropecuario*. CEPES, 1 marzo 2015.
- [6] INEI. IV Censo Nacional Agropecuario 2012.
- [7] “Evolución del Índice de Gini Peruano”. Revisar el enlace: <http://desarrolloperuano.blogspot.pe/2017/05/evolucion-del-indice-de-gini-peruano.html>
- [8] Brack Egg. *Perú Megadiverso*. Ver: https://issuu.com/maribel_12/docs/peru_megadiverso_lunes_27
- [9] Estos 15 productos peruanos conquistan el mundo desde 2011. Portal PYMES, 7 de agosto 2017. Ver: <https://pymex.com/destacado/estos-15-productos-peruanos-conquistan-el-mundo-desde-el-2011>
- [10] Boletín Estadístico de Producción, mayo 2016, SIEA Sistema Integrado de Estadística Agraria, MINAGRI.
- [11] Sistema de Información de Abastecimiento y Precios (SISAP) de la Dirección General de Seguimiento y Evaluación de Políticas (DGESEP) de la Dirección de Estadística Agraria (DEA) del Ministerio de Agricultura y Riego (MINAGRI).
- [12] Agrodota Perú. Ver: <https://www.agrodataperu.com/importaciones-productos-agropecuarios/000importaciones2-15>
- [13] World Health Organization. Ver: <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2017/antibiotics-animals-effectiveness/es/>
- [14] EUR-Lex Access to European Union Law. Ver: <http://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/?uri=celex:32007R0834>
- [15] Wú Guin, Silvia; y otros. *BioMercado Perú oferta y demanda de productos ecológicos*. Grupo Eco-Lógica Perú-IFOAM, enero 2002.
- [16] https://es.wikipedia.org/wiki/Seguridad_alimentaria
- [17] *Aditivos alimentarios*, en: www.aditivos-alimentarios.com; Mercola, Joseph. *Los endulzantes artificiales causan cáncer*, en: <http://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2016/04/06/los-endulzantes-artificiales-causan-cancer.aspx>; Huerta, Elmer. *Las fórmulas infantiles de crecimiento no son necesarias*, en: <http://vital.rpp.pe/salud/elmer-huerta-las-formulas-infantiles-de-crecimiento-no-son-necesarias-noticia-1061976>