



COLEGIO DE
GRADUADOS EN NUTRICIÓN
SEGUNDA CIRCUNSCRIPCIÓN

Comisión de Soberanía y Seguridad Alimentaria

La nutrición como profesión habilitante al modelo alimentario que soñamos.

***"Un instrumento de pensamiento crítico
hecho por nutricionistas, para nutricionistas"***

Cuadernillo de Divulgación

Elaborado por:

CSySA Colegio de Graduados en Nutrición,
Segunda Circunscripción, Rosario

ÍNDICE

CUADERNILLO DE DIVULGACIÓN

PROPÓSITO	<u>2</u>
Comisión de SySA: nacimiento, integrantes y objetivos que guían el trabajo.	<u>2</u>
Nutrición en la salud y salud en la nutrición: Historizando a la nutrición como ciencia ¿Qué es la salud?	<u>5</u>
Nuestra propuesta de trabajo como nutricionistas: promover un alimento sano, seguro, soberano y sostenible: ¿Qué significa y cómo hacerlo?	<u>10</u>
Palabras finales: reflexiones, discusiones, llamado a la acción.	<u>20</u>
Bibliografía	<u>23</u>

PROPÓSITO

Este cuadernillo pretende servir de inspiración y colaborar en diferentes puntos de partida para repensar nuestra praxis cotidiana desde otra perspectiva ética, ambiental y animal. Mostrar los atravesamientos geopolíticos de cada elección alimentaria y funcionar como material de consulta para colegas u otros profesionales de la salud. Busca generar otras conversaciones en torno a la nutrición, engrandecer la

profesión, llenarla de sentido y contenido, generando nuevos tópicos que inviten a la reflexión y a la acción. Propone honrar la profesión al pensarnos como protagonistas, actores y actrices fundamentales para la transformación de los sistemas alimentarios y comenzar a concebir a la nutrición como una profesión que puede habilitar a la construcción del modelo alimentario que soñamos.

¿Seremos demasiado pretenciosxs? y como si todo esto fuese poco, también queremos dar cuenta que se puede.

COMISIÓN SYSA: NACIMIENTO, INTEGRANTES Y OBJETIVOS QUE GUÍAN EL TRABAJO

La Comisión de Soberanía y Seguridad Alimentaria (SySA) nace del deseo de habitar un mundo más amoroso y con menos sufrimiento. Deseo que se despertó tras la tristeza, la angustia y la impotencia que desprendían las cenizas de los mega incendios del delta del Paraná, las sierras de Córdoba, los bosques de la patagonia y de la costa Argentina; de los suelos desnudos tras los desmontes en el NOA; del hambre de millones de personas malnutridas en un país que naturalmente es nutricio; de las olas de calor interminables; del agua intoxicada con agroquímicos y otros venenos usados en la megaminería; del aire envenenado con humo y un virus que amenazaba la vida de la humanidad.

Esta comisión se gestó en los años de aislamiento social preventivo y obligatorio producto de la pandemia de COVID-19. Años en los que las vendas empezaban a caerse tras el advenimiento de lo obvio, en el que el extractivismo y la violencia sobre los territorios y los cuerpos era casi imposible de disimular con discursos decorados, porque lo obvio lo estábamos respirando, bebiendo y masticando. Empezamos a ver que los sistemas alimentarios vigentes daban pruebas inagotables de que es urgente rediseñarlos.

En ese tiempo donde el tiempo parecía haberse detenido muchas personas nos dedicamos a reflexionar y pensar acciones para sanar la realidad que tanto nos dolía -y nos duele- **¿Qué estamos haciendo? ¿Hacia dónde estamos yendo? ¿Cómo podemos aportar a una transformación amorosa desde la nutrición?**

Una tarde de enero de 2021 Natalia y Nerina salieron a remar desde la rivera de Rosario por el Paraná, era un día despejado y, felizmente, sin humo. El viento soplaba fuerte del sur por lo que decidieron no cruzar el canal y tomar unos mates en la playita de la reserva de Baigorria (Santa Fe, Argentina). Entre mate y mate Natalia le compartió a Nerina la idea de armar un proyecto de comisión de SySA en el colegio “cuento con vos amiga?”, la respuesta de Nina fue inmediata: “si obvio, dale”. Era el primer pilar que necesitábamos para este nuevo desafío: el apoyo entre colegas, la amistad y la sabiduría de una vida transcurrida en el campo, como es la de Nina. Después seguía una parte difícil, hablar con Rocío, una personalidad fuerte con mucho conocimiento y jugadora de las ligas más altas. No la conocíamos pero sabíamos de su activismo y convicciones. Natalia, quien asumió el rol de coordinadora se ocupó de llamarla. Con la sinceridad que la caracteriza declaró: “no te conozco, no te sigo en redes, pero las pocas veces que te escuche hablar me di cuenta que estamos alineadas en luchas que tienen muchos puntos de encuentro y considero que es importantísimo empezar a ocupar espacios institucionales donde podamos hacer circular el discurso amoroso y transformador que necesitamos y queremos comunicar”.

Alegremente Ro dió su sí sin rodeos. Listo, teníamos el otro pilar dentro del equipo: una fuerte voz autorizada y con gran influencia. Esto estaba marchando muy bien!!! Empezamos a cranear cómo armar el grupo de trabajo y escribir el proyecto. Le conté que Nina ya estaba adentro y que tenía en mente convocar a Nicolás, un compañero de maestría con experiencia en agroecología en territorio chaqueño. Gracias a la vida Nico también dijo que sí y con ese sí teníamos el pilar que faltaba: un varón nutricionista con experiencia de trabajo en salud comunitaria.

Presentamos el proyecto en el colegio y lo aprobaron pero nos dijeron que éramos pocos integrantes por lo que era necesario abrir una convocatoria para darle la oportunidad a otros colegas. Esa fue una grandiosa idea, para nuestra feliz sorpresa muchas colegas (sí todas mujeres) escribieron para sumarse a la comisión, esa fue una señal más de que estábamos yendo por un buen camino. Fue así que se sumaron Sonia y Julieta. Sonia de larga trayectoria profesional y con experiencia en la comisión científica del colegio de años anteriores. Julieta aportó su proactividad y el análisis que había desarrollado del sector de producción primaria de alimentos. Más adelante se sumó Florencia con experiencia en la coordinación de una ONG en temas vinculados a la soberanía alimentaria y ecofeminismos. También por algún tiempo ha formado parte de esta comisión Giuliana quien ha hecho lindos aportes a nuestra misión.

Un 14 de abril de 2021 comienza a funcionar lo que sería la primera Comisión de Soberanía y Seguridad Alimentaria dentro de un Colegio de Nutricionistas en nuestro país. Desde ese día, hasta la fecha, cada miércoles a las 7 am, este equipo se reúne para trabajar *ad honorem*. Desde un inicio planteamos **trabajar de manera horizontal**, consensuando cada uno de los pasos que íbamos a dar y buscando los puntos de encuentro dentro de los diversos posicionamientos y trayectorias de cada uno de los integrantes.

*"El nacimiento de este equipo de trabajo fue un momento muy feliz y esperanzador porque dejó en claro que si bien hay un puñado de personas que prenden fuego desde el egoísmo, la ambición y el miedo de perder el poder que tienen también hay muchas más personas que silbando bajito están **generando grandes cambios para que el entorno en el que vivimos sea más saludable y el acceso a la alimentación más justa y equitativa**"*
Natalia Retamar.

*"Un instrumento de pensamiento crítico
hecho por nutricionistas, para nutricionistas"*

QUIÉNES SOMOS

- Lic. Natalia Retamar
- Lic. Rocío Hernández
- Lic. Nerina Ceriani
- Lic. Nicolás Nocino
- Lic. Florencia Funoll Capurro
- Lic. Sonia Peverelli

Si querés saber un poco más sobre quiénes integramos esta comisión, te invitamos a verlo en: <https://tr.ee/1UuAhpP-MI>

Integrantes originales de la Comisión, Abril de 2021:

Coordinadora: Retamar, Natalia.

Integrantes: Ceriani, Nerina; Hernández, Rocío; Nocino Nicolás; Palermo, Julieta; Peverelli, Sonia.

Desde Septiembre de 2022 se conforma la comisión con:

Coordinadora: Hernández, Rocío

Integrantes: Ceriani, Nerina; Nocino Nicolás; Peverelli, Sonia; Retamar, Natalia; Florencia Funoll Capurro.

NUTRICIÓN EN LA SALUD Y SALUD EN LA NUTRICIÓN:

HISTORIZANDO A LA NUTRICIÓN COMO CIENCIA ¿QUÉ ES LA SALUD?

Según las autoras Laura Lopez y Susana Poy en el artículo “Historia de la nutrición en Argentina: nacimiento, esplendor y ocaso del Instituto Nacional de la Nutrición” el nacimiento y el desarrollo de la ciencia y de la nutrición, puede dividirse en cuatro periodos: (Lopez & Poy, 2012).

- El primer periodo, llamado **“Período antiguo”** abarca hasta 1885 y se caracteriza por la muy escasa referencia a la nutrición como ciencia o proceso de estudio.
- El segundo periodo que podría denominarse **“Nutricional-carencial”**, se extiende desde 1885 hasta 1921, su final coincide con la designación del Dr. Pedro Escudero como Profesor Titular de Clínica Médica. Es precisamente en este periodo cuando nace la nutrición clínica en el país.
- El tercer periodo, **“Nutricional-diabetológico”**, (1921-1937)
- El cuarto denominado **“Nutricional clínico y social ”**, se extiende desde 1936 hasta 1968.

Reconocer los periodos, los actores sociales intervinientes en los mismos y lo que ha desencadenado en la nutrición, nos permite saber de dónde venimos y de esa manera **comprender un poco mejor los motivos de nuestras recomendaciones de hoy.**

"Historizar no es más que pasar por los orígenes, que nos permite armar otro presente y construir hacia dónde queremos ir"



REPENSAR EL PERIODO ACTUAL

*Se sienten corrientes de aire fresco,
traen con ellas un cambio de paradigma
en el ejercicio de nuestra profesión.*

Las prácticas pesocentricas van quedando atrás, con profesionales que abrazan la diversidad e invitan a reconstruir un vínculo de disfrute con los cuerpos.

Los cuerpos de todes, porque el abanico del encuentro con la identidad, la percepción y reconocimiento del género en el que se decide habitar y hasta gestar, no deja de abrirse. Aquellos parámetros que solían ser las bases sólidas de los diagnósticos, aquellos estándares e indicadores que nos formaron para categorizar las corporalidades, empiezan a parecerse más a un suelo fangoso.

Aparece la creatividad, sin dejar atrás la evidencia y la formación constante para transformarnos en profesionales que deciden mirar con otras gafas, donde **la salud es el foco**, pero el cuerpo hegemónico se desdibuja y la salud no sólo será el laboratorio. Se abre el paso para el diálogo, el respeto, la escucha atenta y la empatía con la persona consultante.

El interrogatorio de historia clínica es cada vez más extenso, ya que sabemos que la salud implica indagar acerca de condiciones socioambientales, culturales, estrategias, prácticas y representaciones sociales que hacen a la diversidad del evento alimentario.

Cada uno de esos aspectos, son los que hoy nos acercan a trabajar desde la salud y nutrición integral, abogando a un ejercicio profesional alejado de recusar al consultante de su dieta.

Con respecto a todo esto, **nos es imprescindible repensar a la salud en la nutrición y a la nutrición en la salud.**

Ahora bien: ¿Qué es la salud?. Dime desde qué perspectiva la defines y te diré lo que es: La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la salud humana como: “un estado de completo de bienestar físico, mental y social y no simplemente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

*Consideramos que esta definición
deja afuera algunas cuestiones,
que luego ampliaremos
exponiendo otras perspectivas.*

Sin dudas ese “estado de bienestar” se ve influenciado por **los determinantes sociales de la salud**, es decir “las condiciones en las que las personas nacen, crecen, trabajan, viven y envejecen, y el conjunto más amplio de fuerzas y sistemas que dan forma a las condiciones de la vida diaria”

Estas fuerzas y sistemas incluyen políticas y sistemas económicos, agendas de desarrollo, normas y políticas sociales y sistemas políticos.

**Esto quiere decir que cuando hablamos de salud,
hablamos de personas situadas en contexto,
donde lo que acontece a nivel macro
determina y condiciona a nivel micro.**

Una forma de ampliar el concepto de salud, es la propuesta por la revista The Lancet en el artículo “Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems”, ([Willett et al., 2019](#)), donde se define a la Salud Planetaria.

Según esta comisión, la salud planetaria es “el logro del más alto nivel posible de salud, bienestar y equidad en todo el mundo a través de una atención juiciosa a los sistemas humanos (políticos, económicos y sociales) que dan forma al futuro de la humanidad y a los sistemas naturales de la Tierra que definen el entorno seguro, límites ambientales dentro de los cuales la humanidad puede prosperar”.

De una manera más resumida, la salud planetaria es “la salud de la civilización humana y el estado de los sistemas naturales de los que depende”.

La psicología social, con Pichón Riviere también hace sus aportes y plantea a la SALUD/ENFERMEDAD como proceso y como adaptación activa a la realidad. Una realidad entendida como relación dialéctica y mutuamente modificante entre el sujeto y el contexto social.

**Con esto queremos remarcar que tenemos diferentes modos
inclusive de percibir la salud.**

La salud no es un concepto particular sino una construcción sociocultural en movimiento, relativa a cada momento histórico y a las diferentes culturas y percepciones. Sabiendo lo fraccionado, sectorizado y estandarizado que están los cuerpos y territorios, no se puede pensar a la salud sin abrir a debates en cuanto a su definición.

La salud integral, adaptada y adaptable, percibiendo esto como la integralidad del individuo, con la subjetividad y percepciones individuales, sin dejar de lado su convivencia armónica con la naturaleza y las interculturalidades que la habitan, hace que los profesionales de la salud tengamos que pensar en incluir a la nutrición como elección primordial de prevención y tratamiento y que el acceso a la alimentación sea más justa y equitativa.

QUÉ NO ES SALUD DESDE NUESTRA PERSPECTIVA DE LA NUTRICION

Si estandariza, presiona para encajar y limita, no es salud.

Si trabaja sobre cuerpos con un fin exclusivamente estético, no es salud.

Si fragmenta al individuo y separa del entorno, no es salud.

Si arrasa, rompe cuerpos y territorios, no es salud.

*Si contiene residuos de antibióticos, metales pesados o agroquímicos,
no es salud.*

Si viaja miles de kilómetros para llegar a la mesa, no es salud.

*Si en la cadena de producción hubo sufrimiento y maltrato de animales,
no es salud.*

Si no hay aceptación y respeto por la diversidad, no es salud.

Cuando hablamos de diversidad lo hacemos en un amplio sentido porque la homogeneización que instauró el mercado también es amplia.

Figúrese la homogeneización en distintos ámbitos:

- **Supermercado:** Miles de góndola con paquetes de distintos colores y tamaños envolviendo comestibles ultraprocesados que en apariencia son diferentes, aunque sus listas de ingredientes demuestran lo contrario. En ellas se repite la misma fórmula mágica: azúcares + grasas + sodio + aditivos.
- **Campo:** donde tiempo atrás (no hace mucho) se podía apreciar una exuberante biodiversidad de flora y fauna en equilibrio ahora vemos millones de hectáreas de tierra con un único paisaje, el de los monocultivos agrotóxicos dependientes. Un modelo que evidencia una grave contaminación en nuestros cuerpos y territorios. Abundan estudios serios que afirman que en el cuerpo actúan como disruptores endócrinos, poseen efectos teratogénicos, mutagénicos, alteran del sistema inmune, causan infertilidad, abortos y malformaciones en fetos. También favorecen el desarrollo de asma, diabetes, cáncer, Parkinson y generan alteraciones neuropsicológicas y cognitivas, entre otras. (Cabaleiro, 2018)
- **Cuerpos:** por las calles miles de personas insatisfechas con sus cuerpos, frustradas e incómodas por no cumplir con los cánones hegemónicos de belleza que indica el mercado. Maniquíes y publicidades que estandarizan y clasifican a los cuerpos de acuerdo a talles irreales estimulan el consumo de productos o servicios que nada tienen que ver con la salud de esos cuerpos y mentes.





Figura 1: Infografía basada en la relatoria de la ONU (en Cabaleiro, 2018)

También en este informe (Cabaleiro, 2018) se concluye:

"(...) el punto de inflexión en la agricultura ha llegado y es necesario e imperioso ir por un modelo agroalimentario que respete los derechos humanos de las personas y de la naturaleza. Hacia ahí debemos ir.

Por lo pronto y de modo urgente debemos retirar los venenos de los platos de alimentos, pues como bien dice el Dr. Damián Verzeñassi, titular de la Práctica Prof. de la Facultad de Medicina de la Univ. Nacional de Rosario:

Si tiene veneno, no es alimento."

Y por lo tanto, lejos estaría de lo que consideramos salud ¿No?. La alta exposición acumulativa de los consumidores a los plaguicidas resulta particularmente preocupante, sobre todo en el caso de los plaguicidas lipofílicos, que se adhieren a la grasa y se bioacumulan en el cuerpo (Köhler, 2013). Sabemos que los agrotóxicos pueden producir cáncer y otras enfermedades en adultos. Actualmente disponemos de abundante y actualizada literatura científica sobre el efecto específico de los agrotóxicos sobre la salud de los niños (SAP, 2011).

Tanta data, tanta información contundente puede abrumarnos. O puede movilizarnos en la dirección contraria. ¿Qué podemos hacer?

NUESTRA PROPUESTA DE TRABAJO COMO NUTRICIONISTAS: PROMOVER UN ALIMENTO SANO, SEGURO, SOBERANO Y SOSTENIBLE.

Qué significa y cómo hacerlo

La expansión del sistema agroalimentario argentino desde 1996 en sus ramas de producción, comercialización y consumo ha sido funcional en una relación directamente proporcional a los actores que componen el poder estructural agroalimentario internacional (Borrel, 2019) dejando al margen de su interés el derecho de las personas a la alimentación. Los sistemas alimentarios de tinte neoextractivista e industrial dominantes afectan íntimamente la economía, los ecosistemas, la vida en las ciudades y por supuesto la salud de las personas y especies animales y vegetales que habitamos este planeta.

En consecuencia, en palabras de Maristella Svampa, la denominada “crisis socioambiental” engloba actualmente un gran núcleo de padecimientos con los que nuestras sociedades han aprendido a convivir.

La contaminación del agua, aire, suelo y alimentos; la desertificación e impermeabilización de los suelos y la pérdida de biodiversidad que devienen tras la deforestación y explotación de la tierra con fines productivos **sostienen y agravan el cambio climático planetario**, atentando, entre otras cuestiones, contra la seguridad alimentaria de la población.

Paralelamente, desde principios de 2020 sumamos los problemas económicos, sociales y sanitarios que generó y genera la pandemia de Covid-19, situación que pone en riesgo el cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de Naciones Unidas, en particular el N° 2: poner fin al hambre. Para los cuales en 2015 nuestro país se comprometió a implementar la agenda 2030.

Como nutricionistas promovemos alimentos: sanos, seguros, soberanos y sostenibles.

Vamos a definir cada una de estas categorías.

En la cumbre mundial de la alimentación realizada en Roma en 1996, la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO por sus siglas en inglés) definió a la **SEGURIDAD ALIMENTARIA** de la siguiente manera:

“Existe seguridad alimentaria cuando todas las personas tienen, en todo momento, acceso físico y económico a suficientes alimentos, inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias en cuanto a los alimentos, a fin de llevar una vida activa y sana”.

Las dimensiones en la seguridad alimentaria son: (Díaz, 2022) (Gordillo, 2013)

1. Disponibilidad física de los alimentos
2. Acceso económico y físico a los alimentos
3. Utilización de los alimentos
4. Estabilidad en el tiempo de las tres dimensiones anteriores
5. Dieta equilibrada
6. Pertinencia cultural
7. Sostenibilidad

El concepto de **SOBERANÍA ALIMENTARIA** fue formulado por La Vía Campesina y se llevó a debate público durante la mencionada Cumbre Mundial de la Alimentación de 1996 en Roma. Desde entonces ha sido adoptado por una amplia variedad de organizaciones de la sociedad civil en todo el mundo.

“La soberanía alimentaria es el derecho de los pueblos, las naciones o las uniones de países a definir sus políticas agrícolas y de alimentos, sin ningún dumping frente a países terceros. La soberanía alimentaria organiza la producción y el consumo de alimentos acorde con las necesidades de las comunidades locales, otorgando prioridad a la producción para el consumo local y doméstico. Proporciona el derecho a los pueblos a elegir lo que comen y de qué manera quieren producirlo. La soberanía alimentaria incluye el derecho a proteger y regular la producción nacional agropecuaria y a proteger el mercado doméstico del dumping de excedentes agrícolas y de las importaciones a bajo precio de otros países. Reconoce así mismo los derechos de las mujeres campesinas. La gente sin tierra, el campesinado y la pequeña agricultura tienen que tener acceso a la tierra, el agua, las semillas y los recursos productivos así como a un adecuado suministro de servicios públicos. La soberanía alimentaria y la sostenibilidad deben constituirse como prioritarias a las políticas de comercio”.

Soberanía alimentaria implica la primacía de los derechos de los pueblos y las comunidades a la alimentación y la producción de alimentos, sobre los intereses del comercio.

Por ello, en su propuesta antepone el fomento y la promoción de los mercados locales y de los productores frente a la producción para la exportación y la importación de alimentos. En este sentido se diferencia claramente del concepto de seguridad alimentaria, pues entiende que **la globalización alimentaria es una de las principales causas de inseguridad alimentaria**, y por tanto, sus propuestas van encaminadas a contrarrestar no sólo los efectos de la globalización alimentaria, sino a la globalización misma, mediante:

- la localización de la producción y comercialización de los alimentos,
- la producción de alimentos apropiados al contexto territorial y las tradiciones culturales,
- y la redistribución del poder en la cadena agroalimentaria.

De acuerdo con The Six Pillars of Food Sovereignty, developed at Nyéléni, 2007 (Food Secure Canada, 2012), la soberanía alimentaria descansa sobre seis pilares:

1. Se centra en alimentos para los pueblos
2. Pone en valor a los proveedores de alimentos
3. Localiza los sistemas alimentarios
4. Sitúa el control a nivel local
5. Promueve el conocimiento y las habilidades
6. Es compatible con la naturaleza

La **Soberanía Alimentaria** incluye el derecho real a la alimentación y a producir alimentos, lo que significa que todas las personas tienen derecho a una alimentación segura, nutritiva y apropiada culturalmente, a los recursos necesarios para producir alimentos y a la capacidad para sustentarse a sí mismas y a sus sociedades.



La Soberanía Alimentaria ofrece un manifiesto para el futuro, una visión feminista que abraza la diversidad. Es una idea que une a la humanidad y nos pone al servicio de la Madre Tierra que nos alimenta y nutre.

Figura 1: Afiche de La Vía Campesina en el Día Internacional por la Soberanía Alimentaria.

Se registra una transformación conceptual desde la incorporación del derecho a la alimentación incluido en la Declaración Universal de Derechos Humanos de 1948 que en su Artículo 25 reconoce a la alimentación como uno de los derechos fundamentales del ser humano (Asamblea General de las Naciones Unidas, 1948) (FAO, 2020)

La ONU calcula que para 2050, a los casi 800 millones de personas que pasan hambre hoy día se le agregarán 2000 millones más (ONU, 2020). Por eso son urgentes los cambios en la manera en que se producen y comercializan alimentos.

Y si hablamos de sistemas alimentarios, necesitamos entonces que contemplen sostenibilidad y sustentabilidad alimentaria desde una perspectiva socioambiental y para ello preguntarnos:

¿qué son las dietas sostenibles?

El término desarrollo sostenible no es nada nuevo, y es el proceso mediante el cual se satisfacen las necesidades económicas, sociales, de diversidad cultural y de un medio ambiente sano de la actual generación, sin poner en riesgo la satisfacción de las mismas a las generaciones futuras. Algo así como “no hagamos cosas horribles hoy, pero no solo por hoy sino por ese mañana que está cada vez está más cerca”.

A la definición de sostenible casi siempre la acompaña la de sustentable. Ambos conceptos están muy relacionados entre sí pero no significan lo mismo.

“Sustentable” es un concepto previo a lo sostenible, y alude al proceso por el cual se preserva, conserva y protege los (mal llamados) “Recursos Naturales” (que son bienes comunes) para el beneficio de las generaciones presentes y futuras. Se refiere fundamentalmente al equilibrio de una especie con los recursos de su entorno.

En 1987, Naciones Unidas publicó el informe “Nuestro Futuro Común”, también conocido como “Informe Brundtland”. Es el documento donde hay constancia por primera vez del concepto Desarrollo Sostenible (Naciones Unidas, 1987). Si bien es un informe fácil de encontrar en Internet, consta de 416 páginas de información cuasi encriptada.

Pareciera ser que desde sus inicios, la palabra sostenible estuvo más llena de palabras que de acciones.

Con el tiempo, tanto el concepto de sustentabilidad como el de sostenibilidad se fueron vinculando a diversos escenarios, uno de ellos fue la alimentación, más precisamente las dietas. **Porque lo que comemos impacta considerablemente en nuestro planeta y su existencia.**

En ese marco, en el simposio científico internacional “Biodiversidad y dietas sostenibles: unidos contra el hambre”, organizado en 2010 por la FAO y Bioversity International, se dio a conocer la definición de dietas sostenibles:

“Son aquellas que generan un impacto ambiental reducido y que contribuyen a la seguridad alimentaria y nutricional y a que las generaciones actuales y futuras lleven una vida saludable. Además, protegen y respetan la biodiversidad y los ecosistemas, son culturalmente aceptables, accesibles, económicamente justas y asequibles y nutricionalmente adecuadas, inocuas y saludables, y optimizan los recursos naturales y humanos” (Fisher y Garnett, 2018)

Desde el 2010 sabemos, gracias a grandes organismos, que existe una urgente necesidad de generar menor impacto ambiental y favorecer el desarrollo de la seguridad alimentaria y nutricional. Las dietas deben proteger y protegernos. Para ello, diversos especialistas coinciden en que es preciso lograr la transformación del sistema alimentario para el año 2050, principalmente en los pilares de producción y de consumo de alimentos.

¿Por qué estos dos?

Por un lado, porque las dietas poco saludables representan actualmente un mayor riesgo para la morbilidad y la mortalidad que la suma de las prácticas sexuales sin protección, el alcohol, las drogas y el tabaco.

Y por otro, porque la producción mundial de alimentos amenaza la estabilidad climática y la resiliencia del ecosistema y constituye el mayor impulsor de degradación medioambiental y transgresión de los límites planetarios.

En conjunto, el resultado es grave. Se necesita urgentemente una transformación radical del sistema alimentario global (Willett et al, 2019)



Estos argumentos sostienen que los alimentos son la palanca más potente para optimizar la salud humana y la sostenibilidad medioambiental en la Tierra, de forma similar -y complementaria- la antropóloga Patricia Aguirre explica hace décadas que “la alimentación es producto y productora de relaciones sociales, y lo que hagamos con nuestra alimentación en el presente prefigura el futuro de la sociedad”.

Bueno, pero ¿Qué características deben tener esas dietas?

Luego de haber analizado una gran cantidad de estudios y trabajos sobre los impactos ambientales de distintas dietas, concluyen que **una dieta rica en alimentos de origen vegetal y con menos alimentos de origen animal confiere beneficios tanto para la salud como para el medio ambiente.**

ALIMENTACIONES BASADAS EN PLANTAS

“Una nutrición basada en plantas es el consumo predominante de alimentos de origen vegetal mínimamente procesados para obtener macronutrientes (carbohidratos, grasas y proteínas), micronutrientes (vitaminas y minerales) y compuestos bioactivos (flavonoides, esteroides, polifenoles, etc) que optimizan las funciones corporales. Es la decisión de maximizar los beneficios y minimizar los riesgos para la salud por cada caloría consumida”. (Tuso, 2015)

Flexitarianismo (semivegetarian-reduccionista de carne-reducetarian): Ocasionalmente incluye animales (una vez por semana) y otro tipo de productos animales: huevos, lácteos, miel.

Dietas vegetarianas generales: si no especifica es una dieta ovo-lacto-vegetariana.

Pescetariana (pesco-vegetarian). Incluye peces, pero no otros animales. Puede incluir huevos, lácteos, miel.

Ovo-lacto-vegetarianismo: incluye huevo y lácteos.

Ovo-vegetarianismo: incluye huevos

Lacto-vegetarianismo: incluye lácteos.

VEGANA: sin animales (ni consumo alimentario, ni para vestirse, ocio, etc).



Concretando e itemizando:

- Más vegetales, menos animales y ultraprocesados.
- De cercanía: con la menor cantidad de kilómetros posibles (y con la menor cantidad de intermediarios posibles. Idealmente, del productor al consumidor)
- Agroecológica y libre de fitosanitarios. (En lo posible, proveniente de suelos trabajados con conciencia ambiental (abonos orgánicos, control biológico de plagas, purines naturales...))
- De estación: sincronizando con la estacionalidad que la naturaleza y sus ciclos determinan (sí, aflojemos con el tomate en invierno)
- Con mayor predominio de proteínas de origen vegetal
- Variada en grupos de alimentos, evitando monodietas
- Agua potable segura que desplaza a las bebidas artificiales como gaseosas y jugos sintéticos
- Con el mínimo de packaging posible, evitando al máximo plásticos de un solo uso
- Cocinada en hogares, no en industrias
- Si se decide consumir carnes, procurar que provengan de sistemas pastoriles sostenibles, criada a pasturas, no de feedlot

Por otro lado, para alcanzar estas metas planetarias no podemos dejar de mencionar otro aspecto fundamental: los desperdicios de alimentos.

“La reducción sustancial de pérdidas de alimentos en el lado de la producción y la reducción de desperdicios alimenticios en el lado del consumo es esencial para que el sistema alimentario mundial se mantenga dentro de un espacio operativo seguro”

La Comisión de Eat-Lancet muestra que es posible y necesario alimentar a 10 mil millones de personas con una dieta saludable dentro de los límites planetarios seguros para la producción de alimentos en 2050. También demuestra que la adopción universal de una dieta de salud planetaria ayudaría a evitar la degradación ambiental grave y evitaría aproximadamente 11 millones de muertes humanas al año. ([Willett et al., 2019](#)).

Los datos son suficientes y lo suficientemente sólidos como para justificar una **acción inmediata.**

Ahora como nutris, y conociendo de nuestra debilidad cuasi obsesión por cuantificar ingestas de alimentos y macronutrientes, **¿cuáles serían las cantidades óptimas o rangos posibles a sugerir a nuestros consultantes de cada grupo?**

Una vez más, el documento que veníamos citando nos ofrece una sensata aproximación:

	Ingesta de macronutrientes gramos por día (rango posible)	Ingesta de calorías kcal por día
 Granos enteros Arroz, trigo, maíz y otros	232	811
 Tubérculos o vegetales almidonados Patatas y yuca	50 (0-100)	39
 Verduras Todo tipo de verduras	300 (200-600)	78
 Frutas Todo tipo de frutas	200 (100-300)	126
 Productos lácteos Leche entera o equivalentes	250 (0-500)	153
 Fuentes de proteínas Ternera, cordero y cerdo	14 (0-28)	30
 Pollo y otras aves	29 (0-58)	62
 Huevos	13 (0-25)	19
 Pescado	28 (0-100)	40
 Legumbres	75 (0-100)	284
 Nueces y semillas	50 (0-75)	291
 Grasas añadidas Aceites insaturados	40 (20-80)	354
 Aceites saturados	11.8 (0-11.8)	96
 Azúcares añadidos Todo tipo de azúcares	31 (0-31)	120

Figura 3: Objetivos científicos para una dieta de salud planetaria, con posibles rangos, para una ingesta de 2500 kcal/día.

Y si lo queremos ilustrar en formato
“Plato alimentario saludable”, este se vería así:

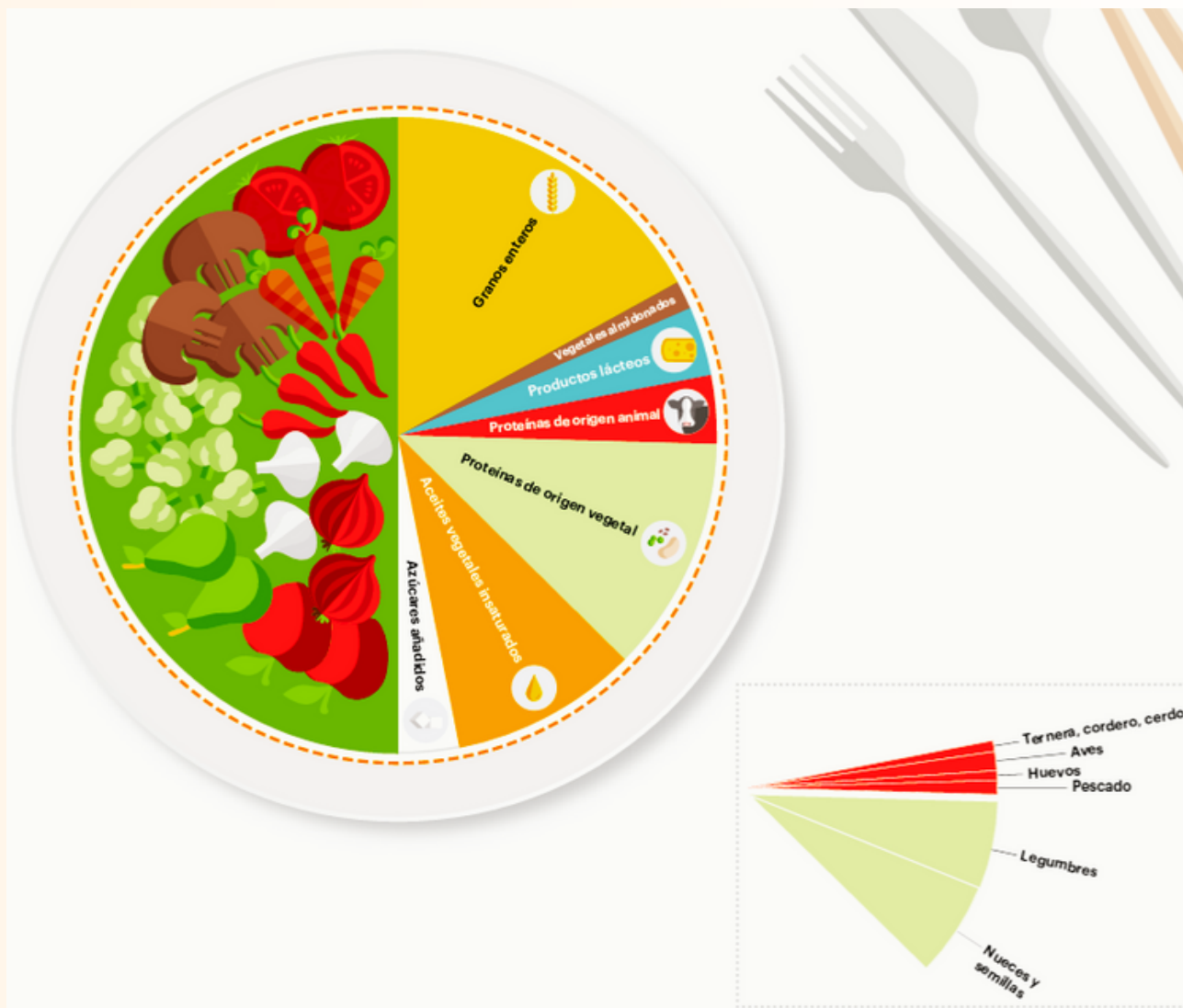


Figura 4: El plato de salud planetaria

Se propone, observarán, una dieta flexitariana, la cual se basa principalmente en alimentos de origen vegetal pero opcionalmente puede incluir cantidades modestas de pescado, carne, y productos lácteos.



Para ampliar sobre la temática, les invitamos a su lectura completa,
que estará compartida en el repositorio de nuestra comisión
en el linktree: <https://linktr.ee/comisionsysa>



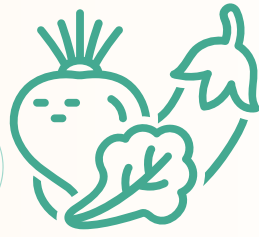
METAS planetarias

PARA UNA DIETA SANA, SEGURA, SOBERANA Y SOSTENIBLE



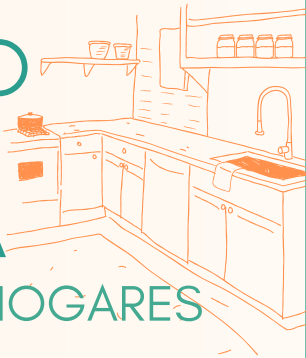
ANIMALES y
ultraprocesados

VARIEDAD DE
grupos de **alimentos**,
evitando la monodietas



PLANTAS y
alimentos naturales

+ CO
CI
NA
EN HOGARES



Con **MAYOR**
predominio de
proteínas
de ORIGEN VEGETAL



AGUA
POTABLE
SEGURA

desplaza a
las bebidas artificiales:
gaseosas y jugos sintéticos

PRODUCTOR

CONSUMIDOR



DE CERCANÍA



Kilómetros
Intermediarios

MÍNIMO
PACKAGING

EVITAR
plásticos
de un
sólo uso



modelo de
producción



AGROECOLÓGICO

Libre de
agroquímicos



Si se decide
consumir carnes,
que provengan de
sistemas pastoriles
SOSTENIBLES,
criada a pasturas,
no de feedlot

de
ESTACIÓN



Sincronizando con los ciclos
que la naturaleza determina

PALABRAS FINALES: REFLEXIONES, DISCUSIONES, LLAMADO A LA ACCIÓN

Como *nutris* tenemos la posibilidad de entender el desequilibrio, el síntoma y la enfermedad de nuestros cuerpos y su relación con el alimento y procesos psico emocionales que impactan en lo biológico.

La enfermedad como camino, explicaba Dethlefsen y Dahlke, ya en 1983, invitando, como tantos/as otros/as a reconsiderar el síntoma como manifestaciones físicas de conflictos psíquicos, con un mensaje que puede descubrir el problema de cada consultante.

Hoy nuestros territorios, nuestros platos, nuestros cuerpos, están repletos de síntomas y exigen más que nunca esfuerzos en otra dirección para reencontrar el equilibrio.

Si tenemos que agradecer y bendecir el síntoma, como propone Fabián Garella, es para dotarlo de su potencial revolucionario en cada aspecto de nosotrxs como sujetos biopsicosociales empoderados.

... ¿No pensabas que una región récord en atóxicos por habitante, con 11 provincias incendiadas, proyectos biocidas de megaminería o megafactorías porcinas; fracking, exploración sísmica petrolera, persecución y violencia a pueblos originarios en territorios pretendidos, desertificación de La Pampa y envenenamiento sistemático de los pueblos fumigados; explotación depredatoria desmedida de ríos y mares por pesca industrial, desmontes y más desmontes hasta acabar con el último árbol en pie... pensamos.

... No pensabas que fueron suficientes síntomas como para despertar de un sueño de alienación y comenzar a actuar?

... ¿No pensabas que ya debemos dejar de permanecer inertes frente a cada suceso que excede nuestras cuatro paredes y exigir un cambio de gobernanza por y para la vida?

Hay miles, ¡millones! de personas que ya despertaron y no quieren esperar el inevitable colapso. Somos millones los y las que sabemos que podemos cambiar el rumbo de una nave y que choca y que también sabemos que la ventana para ese cambio sistémico, (o sea el tiempo que disponemos) es muy poco.

Sabemos que el alimento atraviesa todas las relaciones sociales, tiene implicado una complejidad de procesos de producción, distribución, acceso, elaboración, consumo; y que cambiando nuestra relación con él como soporte vital podemos transformar cada eslabón regenerando ecosistemas, restaurando daños sociales y ambientales que nos llevamos puestos en el medio: repensando nuestro plato y cada una de las elecciones (Políticas elecciones recordemos) de los que nos llevamos a la boca.

Porque, además, ello luego
será tu sangre y tu carne.;
será tu pensamiento y emoción;
será tu energía vital con la que pueda seguir luchando
y creciendo en conciencia y amor,
para gestar nuevas realidades.

Sí, esas realidades que quieres ver,
con el 100% de seguridad,
tienen que ver con lo que pones en el plato.
Y si no tenés el privilegio de elegir que poner en el plato,
con más razón todavía,
un sistema tiene que morir para dejar nacer otro.

Celebramos la publicación de este cuadernillo de divulgación. Como punto de partida más que de llegada.

Desde la comisión SySA creemos en la unión de las fuerzas que ven un camino posible y alternativo a los modelos ya establecidos (alimentarios, productivos, de belleza, etc), creando y multiplicando saberes desde cada uno de los lugares que ocupamos como profesionales de la salud, pero ante todo, como parte de la naturaleza y del ambiente que cada vez queda más afectado por la repetición y el crecimiento de los modelos neoextractivistas y contaminantes, que hoy se ven y arrasan ecosistemas.

Como nutricionistas, creemos ser protagonistas, actores y actrices fundamentales para la transformación de los sistemas alimentarios y las formas de ver la nutrición.

Es momento de darle sentido al rol de los profesionales de la salud para revertir el impacto ambiental, de poner en movimiento estrategias sustentables para cambiar las elecciones alimentarias de la población actual y de fomentar estrategias de salud enfocadas en la prevención y no sólo en el tratamiento de enfermedades (en su mayoría a causa de elecciones alimentarias poco sostenibles y saludables: ECNT, metabólicas, endócrinas, cardíacas, etc).

**Agradecemos su difusión e implementación en espacios
educativos y de intercambio, llevando estos temas que nos
interpelan sea cual sea el rol que ocupemos
en la sociedad**

Este material fue creado por nutricionistas comprometidos con el cambio, para colegas y otros profesionales de la salud, con el fin de compartir y multiplicar saberes y estrategias de divulgación a la población. Porque creemos que el camino se logra tejiendo redes, en todas partes y con todos los sectores involucrados en la transformación hacia una nueva forma de consumo y de elecciones alimentarias.

Invitamos a levantar la voz, en nombre de quienes no la tienen o fueron silenciadas por grandes sectores de la industria y el poder (animales, semillas, plantas nativas, pueblos originarios, planeta todo).

Invitamos a la reflexión del rol que ocupamos en la sociedad y del poder de la palabra en cada acto profesional, a involucrarnos y a hacer cada día un poco más por el futuro.

Invitamos a la acción, uniendo fuerzas y mostrando el camino sustentable, soberano, amoroso y libre que podemos hacer como nutricionistas comprometidos/as con la salud planetaria.

Seamos parte del cambio hacia un modelo de consumo responsable, amigable con todas las formas de vida, y de una alimentación sustentable que alcance a toda la población por igual, sin diferencias de género, etnia, edad, sector social y económico...

Agradecemos su difusión e implementación en espacios educativos y de intercambio, llevando estos temas que nos interpelan sea cual sea el rol que ocupemos en la sociedad

BIBLIOGRAFÍA:

Borrel, J.J.; (2019) *“Geopolítica y alimentos: el desafío de la seguridad alimentaria frente a la competencia internacional por los recursos naturales”*; Buenos Aires, Editorial Biblos.

Cabaleiro, F. (2018): *“El plato fumigado”*. Naturaleza de Derechos. Buenos Aires. Disponible en: <https://apublica.org/wp-content/uploads/2019/11/platofumigado.pdf>

Díaz, D., Goldberg, A., Fernández, R., Barbieri, L., & Graciano, A. (2022).: *Dimensiones de la Seguridad Alimentaria en el nuevo escenario global. Informe técnico Nro.3: Una mirada sobre la evolución del consumo alimentario a nivel mundial y en Argentina en las últimas seis décadas*. Ediciones INTA. Documentos de trabajo del CIEP No 01/2022.

FAO, O. de las N. U. para la A. y la Agricultura. (2013): *Seguridad y Soberanía Alimentaria*. Disponible en: www.fao.org/publications

Gárgano C., (2022): Mujeres con “La Soja al Cuello”. Experiencias y Evidencias en Torno a la Contaminación de Cuerpos y Territorios en Buenos Aires. HALAC – Historia Ambiental, Latinoamericana y Caribeña • v.12, n.3 (2022) • p. 164-192 • ISSN 2237-2717. <https://doi.org/10.32991/2237-2717.2022v12i3.p164-192>.

Gordillo G. (2013) Seguridad y soberanía alimentaria (documento base para discusión). FAO <https://www.fao.org/3/ax736s/ax736s.pdf>

Köhler H, Triebkorn R. (2013): *Wildlife ecotoxicology of pesticides: can we track effects to the population level and beyond?* Science. ;341(6147):759-65. doi: 10.1126/science.1237591. PMID: 23950533. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23950533/>

ONU, O. de las N. U. (2017).: Informe de la Relatora Especial sobre el derecho a la alimentación. Disponible en: <https://documents-dds-ny.un.org/doc/UNDOC/GEN/G17/017/90/PDF/G1701790.pdf?OpenElement>

ONU, O. de las N. U. (2020).: *Informe de los Objetivos de Desarrollo Sostenible*.

Sociedad Argentina de Pediatría (2011): *Efecto de los Agrotóxicos en la Salud Infantil*. Disponible en: https://www.sap.org.ar/uploads/archivos/general/files_efectos-agrotoxicos-07-21_1625686827.pdf

Vía Campesina (2003): *La vía campesina: ¿qué significa soberanía alimentaria?* Disponible en: <https://viacampesina.org/es/quignifica-soberanalimentaria/>

Vía Campesina (2021): *La Vía Campesina: Soberanía Alimentaria, una propuesta por el futuro del planeta*. Disponible en: <https://viacampesina.org/es/la-via-campesina-soberania-alimentaria-un-manifiesto-por-el-futuro-del-planeta/>

ACOMPAAÑAN

a este cuadernillo de divulgación:



CONTACTO |

<https://linktr.ee/comisionsysa>
sysa@colegionutricionrosario.org

