

La semilla es fuente de vida, es el ansia de vida por expresarse a sí misma, para renovarse, para multiplicarse, para evolucionar libremente en perpetuidad.

La semilla es la encarnación de la biodiversidad cultural.

Contiene millones de años de evolución biológica y cultural del pasado, además de todo el potencial de milenios de futuros desarrollos.

Declaración de las Semillas por Vandana Shiva



Memoria de los talleres sobre Derecho a la Alimentación

Proyecto:

Lekil utsilal, sbuts k'inal: alimentación y salud para el buen vivir de las y los jóvenes indígenas de los Altos de Chiapas

Agua y Vida: Mujeres, Derechos y Ambiente A.C.

Instituto Nacional de Desarrollo Social - Programa Coinversión Social
Instituto Mexicano de la Juventud

2016



Contenido

1. Registro de participantes.....	3
2. Bienvenida y presentación:	3
3. La caja de sorpresas.....	4
4. Partiendo de las experiencias previas sobre el Derecho a la alimentación:	5
5. Introducción al derecho a la alimentación	7
6. Análisis colectivo sobre el derecho a la alimentación	10
7. Introducción a los derechos humanos y sus principios:.....	15
8. Alimentos tradicionales e industrializados en las comunidades.....	17
9. Orientación nutricional de alimentos.....	22
10. La alimentación sana y tradicional desde la perspectiva de las y los jóvenes	25
11. Presentación de la teoría-política eco feminista.....	26
12. Qué necesitamos para construir un huerto universitario	29
13. Evaluación del taller	31

1. Registro de participantes

Objetivo/resultado del aprendizaje: Contar con un registro de las y los participantes

Descripción de la actividad: Antes de iniciar el taller, la facilitadora pidió a las y los jóvenes que se inscribieran en las hojas de registro y escribieran su nombre en un gafete.

Los talleres fueron realizados en las siguientes fechas:

24 de septiembre 2016, en la Universidad Autónoma de Chiapas UNACH - San Cristóbal de Las Casas, Chiapas

14 de octubre 2016, en la Universidad Intercultural de Chiapas UNICH, Oxchuc

21 de octubre 2016, en la Universidad Intercultural de Chiapas UNICH, Oxchuc

5 de noviembre de 2016, en la Universidad Autónoma de Chiapas UNACH

Entre los tres grupos distintos de participantes, contamos con una asistencia general de 43 jóvenes, provenientes de los siguientes municipios:

Oxchuc	Villaflores	Amatenango del Valle
San Cristóbal de Las Casas	Comitán	Morelia, Michoacán
Chamula	Chiapa de Corzo	Córdoba, Argentina
San Andrés Larráinzar	Tuxtla Gutiérrez	
Tapachula	Villa Corzo	

2. Bienvenida y presentación:

Objetivo/resultados de Aprendizaje: Introducción del taller y presentación de cada joven. Integración del grupo.

Desarrollo de la actividad: La facilitadora dio la bienvenida a las y los jóvenes y les invitó a que compartieran su nombre al mismo tiempo que hacían un gesto físico con el cuerpo, el cual debía ser repetido por todos y todas los demás. Enseguida presentó los contenidos del taller, destacando la importancia de un pensamiento crítico y comunitario, con respecto a la alimentación.



3. La caja de sorpresas

Objetivo/resultado de aprendizaje: Motivar a las y los participantes a comprometerse con su participación activa y propositiva en el taller.

Desarrollo de la actividad: En continuación con el trabajo anterior, la facilitadora llamó la atención de las participantes hacia el hecho de que para que el proceso formativo fuera exitoso, era necesaria la presencia de algo muy importante y de mucho valor. Así, invitó a las y los participantes a que, una por una, se dirigiera hacia una esquina del salón y mirara hacia una cajita (dentro de la cual había un espejo), que estaba tapada y regresara a su lugar, en silencio y sin decir a las demás lo que hay adentro de la caja. La facilitadora no les dijo que dentro de la caja había un espejo, al contrario, creó un clima de suspenso y secreto durante la dinámica.

Esta dinámica requirió de una regla: fue un ejercicio individual, siendo que debe de dar tiempo para que una de cada vez se levante y camine hasta la cajita, mire adentro y regrese a su lugar. Cuando todas miraron dentro de la caja, y visto el reflejo de su rostro en el espejo, la facilitadora lanzó la pregunta: ¿Les gustó lo que vieron? ¿Es realmente importante y valiosa esta persona en el taller?

Se abrió una sesión de comentarios sobre la experiencia.



4. Partiendo de las experiencias previas sobre el Derecho a la alimentación:

Objetivo/resultado de aprendizaje: Rescatar los conocimientos previos del grupo con respecto al Derecho a la Alimentación.

Desarrollo de la actividad: La facilitadora entregó a cada participante un papel a cada participante y les pidió que escribieran lo qué entienden por derecho a la alimentación. Acto seguido, entregó a cada una y a cada uno un globo, y les dio las siguientes indicaciones: doblar el papelito y ponerlo dentro del globo, que deberán inflar, amarrar y luego todas y todos empiezan a jugar con los globos, con las siguientes reglas:

- No pueden dejar ningún globo caer en el piso;
- No pueden romper ningún globo.
- Se pone una canción y se concede 3 minutos para jugar.

Luego, la facilitadora pidió que cada persona se quede con un globo. Le deberá romperlo y tomar el papelito que está adentro. Cuando todas y todos tengan su papel, en un gran círculo lo leen en voz alta. Cuando la persona lee el papelito, su autora o autor se expresa. En la medida que van leyendo, le entregan a la facilitadora, que va leyendo en voz alta y apuntando en la pizarra el contenido. Los participantes escribieron que:



Qué entiendo por derecho a la alimentación	
A una sana alimentación	Comer lo que nos gusta
Calidad de alimentación de lo que quiero consumir	Comer lo que uno desea
Decisión del consumo	Suficiente alimentación
Comida, desnutrición	Cuando quiera alimentarme
Convivio, alimento que me gusta, fruta y verdura	Que todos podamos tener acceso a la alimentación
Derecho a la educación	Tener acceso a una buena alimentación
Tener suficiente alimentación	Libertad de elegir lo que quiero comer
Derecho de cómo alimentarnos, de cómo proveer los alimentos	Nadie puede negarme la alimentación, todos tenemos derecho a comer
Alimentarme para mantenerme la vida de día a día y espiritualmente	Que todos tenemos la accesibilidad de alimentarnos como seres humanos
Acceso a los alimentos	Satisfacción de las necesidades del ser humano
Contar con buena comida	Obligación y libertad
Alimentos	Convivencia entre todos sin distinguir clase sociales
Comida, salud, equidad	Derechos humanos
Salud, vida sana, fortalecimiento, comida	Acceso a la alimentación a todas las personas
Derecho al consumo de alimentos	Buena alimentación

Al terminar las lecturas, la facilitadora agradece su disposición al juego y les explicó que un taller es una construcción colectiva del conocimiento, en donde todas y todos los participantes aportan. Por

eso, en un taller no existe eso de que una persona está equivocada, no existen los conceptos de cierto y errado, sino que entre todas y todos reflexionamos y debatimos nuestras opiniones. Enseguida, entregó a cada participante una infografía sobre el Derecho a la Alimentación. Pidió que cada una y cada uno realizara una lectura individual. Al terminar, cada persona leyó un párrafo.

El derecho a la alimentación está establecido en el **artículo 4** de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, en donde se afirma que:

“Toda persona tiene derecho a la alimentación nutritiva, suficiente y de calidad. El Estado lo garantizará”

Este derecho no puede estar desvinculado de las problemáticas ambientales. De hecho, son varios los instrumentos internacionales que México ha firmado y ratificado que contemplan el derecho a una alimentación adecuada.

En la **Declaración Universal de los Derechos Humanos** en cuyo **artículo 25** establece que: *“Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, en especial la alimentación”*

En el **Pacto Internacional de los Derechos Económicos, Sociales y Culturales** (PIDESC) en su **artículo 11** reconoce que: *“El derecho de toda persona a un nivel de vida adecuado para sí y su familia, incluso alimentación”*. Y en el **11b**: *“el derecho fundamental de toda persona a estar protegida contra el hambre”*.

En la **Observación general 12** hecha por el **Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (CDESC)** de las Naciones Unidas, en 1999, que declara que: *“el derecho a la alimentación adecuada se ejerce cuando todo hombre, mujer o niño, ya sea solo o en común con otros, tiene acceso físico y económico, en todo momento, a la alimentación adecuada o a los medios para obtenerla”*

En la **Convención sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación contra la Mujer** (CEDAW) que obliga a los Estados a garantizar que las mujeres tengan: *“una nutrición adecuada durante el embarazo y la lactancia” (artículo 12)*, y a *“adoptar todas las medidas apropiadas para eliminar la discriminación contra la mujer en las zonas rurales a fin de asegurar en condiciones de igualdad entre hombres y mujeres, su participación en el desarrollo rural y sus beneficios, y en particular [...], para gozar de condiciones de vida adecuadas, particularmente en las esferas de la vivienda, los servicios sanitarios, la electricidad y el abastecimiento de agua, el transporte y las comunicaciones”*.

Al terminar, la facilitadora retroalimenta el trabajo enfatizando que como personas y como pueblos, así como colectividad, podemos desarrollar nuestra autonomía respecto a la alimentación, y el ejercicio de esta autonomía es una forma de hacer frente al sistema capitalista que está destruyendo las prácticas culturales de los pueblos. El derecho a la alimentación está estrechamente relacionado con los derechos a la salud, al agua, a la educación, a la tierra y al territorio, al medio ambiente sano. Los derechos humanos son interdependientes, indivisibles, no podemos tener un derecho y no tener otro. Asimismo, es obligación del Estado respetar este derecho, vigilar y cumplirlo. Y eso se hace por medio de políticas públicas adecuadas.



5. Introducción al derecho a la alimentación

Objetivo / resultados del aprendizaje: Que las y los jóvenes conozcan el derecho a la alimentación y el estado de su ejercicio individual y colectivo.

Desarrollo de la actividad: La facilitadora introdujo al tema del taller, compartiendo que el mismo será sobre el derecho a la alimentación. Acto seguido, inició la siguiente actividad en la cual cada participante recibe una tarjeta: algunas tienen el enunciado, otras la descripción de uno de los derechos de las y los jóvenes. Cada joven busca su pareja para conformar el derecho completo: enunciado y descripción.

Una vez que se encuentran, platican sobre si conocían o no este derecho, y escriben en una hoja cómo está la situación de este derecho para las y los jóvenes.



Al terminar, comparten sus reflexiones en plenario. Habiendo finalizado, la facilitadora realizó una exposición sobre los derechos humanos, enfatizando el marco internacional de los mismos, así como su historia.

Los resultados del debate fueron:

Derecho a la salud:

No todos los jóvenes tienen acceso a una salud integral ya que no cuentan con suficientes recursos y no son atendidos como es debido, y eso no sería un factor para recibir la atención médica.

- Mala atención médica
- No conocer sus derechos primarios como la salud
- No contar con centros de salud

Derecho a la educación:

Artículo 3 de la Constitución
Incumplimiento del derecho
Existen muchos obstáculos para obtener una educación de calidad

Derecho a la cultura y al arte:

Hay una gran diversidad cultural en Chiapas.



También hay mucha pérdida cultural.
Las personas indígenas viven rechazo cultural.

Derecho a la formación profesional:

No teníamos conocimiento de este derecho.
Gracias a este derecho tenemos la oportunidad de elegir a qué nos podemos dedicar.
Si este derecho no existiera nos dedicaríamos a algo que tal vez no sea de nuestro agrado.



Derecho a la vivienda:

- Consideramos que no todos conocen este derecho, muestra de ello es que no todos cuentan con una vivienda digna y de calidad
- Muchos jóvenes viven en situación de calle
- Existen personas que cuentan con una vivienda en lugares de situación de riesgo.
- Aunque actualmente el gobierno ya implementa programas para hacer efectivo este derecho creemos que aún falta mucho para hacer.

Derecho al deporte:

- Es un derecho que muchos desconocemos, por falta de información, normalmente en comunidades
- Hacemos la práctica de deportes por costumbre
- Normalmente el derecho en las escuelas son aplicadas por obligación



Derecho a un ambiente saludable:

El Estado no protege el uso y el resguardo del medio ambiente.

Derecho al trabajo:

- Pérdida de condiciones de trabajo digno
- Precarización de jóvenes
- Abusar de falta de experiencia y oportunidades

Derecho a la protección social:

Algunos jóvenes no saben que tienen derecho a la protección social frente a enfermedades, accidentes laborales, invalidez, orfandad o viudez.

Derecho al ocio y al esparcimiento:

Se tiene acceso a este derecho pero a veces se ve limitado por el trabajo, por los recursos materiales y económicos disponibles, distancias, etc.

Derecho a la educación sexual:

El derecho a la educación de las y los jóvenes también comprende el derecho a la educación sexual como fuente de desarrollo personal.

En la escuela falta un poco más de información porque mucho de los maestros no nos dan información suficiente y no hay una clase o materia que se tome como carga académica. – Jorge 16 años

Este derecho aún depende de fuerte desarrollo en los ámbitos de salud, psicológico, pedagógico y aún no se le puede decir que como ciudadanos



tenemos ese libre derecho a la educación/formación sexual.

Al terminar las presentaciones, la facilitadora retroalimentó el trabajo realizado coordinando una reflexión sobre la interdependencia de los derechos de las y los jóvenes. Destacó que el derecho a la alimentación, que se verá con detenimiento a seguir, se relaciona con todos los demás derechos, en especial con el derecho al agua, a la salud, al ambiente sano, al trabajo, a la educación y también a la vivienda. Acto seguido, fue presentado el derecho a la alimentación.

Se reforzó que actualmente el Estado, es decir, los gobiernos en sus tres niveles: municipal, estatal y federal, en confluencia con las empresas, se ha convertido en uno de los principales violadores de los derechos humanos. Eso significa que necesitamos cambiar críticamente nuestro discurso con respecto a una creencia comúnmente aceptada y expresada en la frase de que: "tu derecho a tal cosa termina cuando empieza el mío", pues los derechos no terminan nunca, y todas las personas son sujetos de derecho por el hecho de que son seres humanos. Los derechos de una persona no excluyen los derechos de las demás.



Asimismo, es el Estado el que tiene, por obligación adquirida a partir de la firma y ratificación de todos los convenios internacionales, de cumplir, proteger y respetar los derechos, y eso se hace por medio de políticas públicas. Por ejemplo, las reformas en las leyes relacionadas a la tierra han vulnerado y amenazado el derecho a la alimentación; los acuerdos comerciales con empresas como la Bimbo, la Coca Cola, Gamesa, entre otras vulnera el derecho a la alimentación, pues el estado tiene por obligación garantizar el acceso a los alimentos, y alimentos sanos, de calidad, y no comida chatarra. Muchas políticas relacionadas con la alimentación no son adecuadas ni culturalmente apropiadas, como es el caso de las fórmulas para bebés y otras fórmulas que el gobierno entrega a la población, y en las cuales muchas veces se requiere de uso de agua, y en las comunidades el agua suele estar contaminada.

Se abrió un intenso debate sobre este tema, en el cual las y los jóvenes compartieron que:

- En muchas canastas viene atún, y no es común comer atún, ni atún en lata en las comunidades.
- Ahora hay tamales que se venden en paquetes, en los Oxxo y Chedraui: se pone en el microondas y está listo. Y eso no es un tamal verdadero.
- En Argentina se planta mucha soya, y soya transgénica.
- Se usa el argumento de que los transgénicos son importantes porque hay mucha población.
- En muchas comunidades las mujeres han dejado de tortear, pues viene la moto con tortilla de maseca y les distribuye.
- Todo lo que se cultivaba en la milpa ya no se hace.
- Los programas hacen con que la gente dependa del gobierno, y están dejando lo suyo, la cultura.

6. Análisis colectivo sobre el derecho a la alimentación

Objetivo: Que las y los jóvenes pueda realizar un debate colectivo sobre la situación del derecho a la alimentación.

Desarrollo de la actividad: La facilitadora coordina la división del grupo en 5 equipos. Cada equipo platicará y apuntará en un papel rotafolio lo siguiente:

Principales problemas relacionados con la alimentación

Causas de estos problemas

Qué estamos haciendo para resolverlo

Derechos vulnerados

Una vez terminado el ejercicio, los equipos presentaran su trabajo en plenario. Los resultados se presentan a continuación:

Grupo 1:	
<p>Principales problemas de las y los jóvenes relacionados con la alimentación:</p> <p>Comida chatarra (por falta de tiempo, por ver que otros comen, porque está al paso, porque la publicitan)</p> <p>Comida que no nos nutre, con químicos y fertilizantes</p> <p>La comida que nos ofrecen en las escuelas, quioscos no es nutritiva</p> <p>falta de conciencia alimentaria</p>	<p>Causas de estos problemas</p> <p>Falta de información acerca de cómo alimentarnos</p> <p>La televisión, internet, la moda nos vende “conocimiento basura”</p> <p>Vivimos con prisa y no tenemos ni dedicamos tiempo a una buena alimentación</p>
<p>¿Qué estamos haciendo las y los jóvenes para resolverlo?</p> <p>Nos cuesta darnos cuenta del problema, nos empezamos a cuidar cuando las consecuencias de la mala alimentación nos afecta</p> <p>Algunos nos empezamos a preocupar por esta situación y empezamos a informarnos y participar para cambiarlo (proyecto por ej)</p> <p>Convidar a la familia y amigos lo que aprendimos y reflexionamos en estos espacios</p>	<p>Derechos vulnerados</p> <p>Derecho a la alimentación</p> <p>Derecho a la salud</p> <p>Derecho a la educación</p> <p>Derecho a la vida</p>

Grupo 2:	
<p>Principales problemas de las y los jóvenes relacionados con la alimentación</p> <p>Comida chatarra (por falta de tiempo, por ver que otros comen, porque está al paso, porque la publicitan)</p> <p>-Comida que no nos nutre, con químicos y fertilizantes</p> <p>-La comida que nos ofrecen en las escuelas, quioscos no es nutritiva</p> <p>-falta de conciencia alimentaria</p>	<p>Causas de estos problemas</p> <p>Falta de información acerca de cómo alimentarnos</p> <p>-La televisión, internet, la moda nos vende “conocimiento basura”</p> <p>-Vivimos con prisa y no tenemos ni dedicamos tiempo a una buena alimentación</p>
<p>¿Qué estamos haciendo las y los jóvenes para</p>	<p>Derechos vulnerados</p>

<p>resolverlo? Nos cuesta darnos cuenta del problema, nos empezamos a cuidar cuando las consecuencias de la mala alimentación nos afecta -Algunos nos empezamos a preocupar por esta situación y empezamos a informarnos y participar para cambiarlo (proyecto por ej) -Convidar a la familia y amigos lo que aprendimos y reflexionamos en estos espacios</p>	<p>Derecho a la alimentación -Derecho a la salud -Derecho a la educación -Derecho a la vida</p>
--	--



Grupo 3	
<p>Principales problemas de las y los jóvenes relacionados con la alimentación Que los jóvenes no distinguen entre alimentarse, o bien no tienen claro lo que es el concepto de alimentación</p>	<p>Causas de estos problemas Sobreinformación en medios masivos de comunicación Costumbres familiares Son más accesibles Comportamiento colectivo social</p>
<p>¿Qué estamos haciendo las y los jóvenes para resolverlo? Ni madres. Porque lo grasoso es sabroso</p>	<p>Derechos vulnerados Principalmente debemos saber nuestros derechos para contestar eso El mismo derecho a la alimentación sana</p>

Grupo 4	
<p>Principales problemas de las y los jóvenes relacionados con la alimentación</p>	<p>Causas de estos problemas</p>
<p>No saber cuál es la alimentación adecuada Consumir comida chatarra</p>	<p>Sobrepeso Anemia Infecciones estomacales</p>
<p>¿Qué estamos haciendo las y los jóvenes para resolverlo? Informarnos sobre una buena alimentación Evitar el consumo de productos dañinos a la salud</p>	<p>Derechos vulnerados La salud La alimentación nutritiva La modificación de la cultura</p>

El equipo de trabajo de Oxchuc analizó, además los sectores sociales afectados debido a las problemáticas alimentarias:

Trabajo realizado por el equipo 1		
Problemas que enfrentamos con respecto a la alimentación	Derechos violados	Sector social afectado
Plaga de los cultivos Falta de tierra Falta de economía La modernización Monocultivos Pérdida de conocimientos Empleos Economía Capacitación Uso de suelo (poco acceso a la tierra) Infraestructura, semillas transgénicas Desnutrición	Alimentación Ambiental Salud Agua Pérdida de la diversidad cultural Pérdida de costumbres Educación	Mujeres embarazadas y lactando. Mujeres en general Niños en general Hombre y jóvenes en general



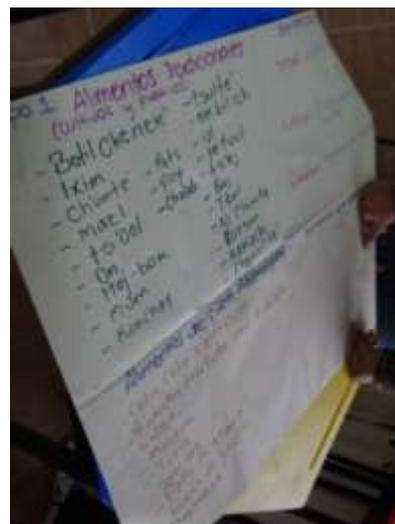
Trabajo realizado por el equipo 2		
Problemas que enfrentan las comunidades con respecto a la alimentación	Derechos violados	Sector social afectado
Intervención del gobierno Compra de productos industrializados Comida insuficiente Mala economía, mucho trabajo Deterioro del suelo por agroquímicos	Libertad Salud Laborales Alimentación Bajo salario Producción insuficiente	Todos Campesinos y campesinas

Una vez terminado el ejercicio, los equipos presentaron su trabajo en plenario. Al terminar las presentaciones, la facilitadora las retroalimentó destacando la importancia de las actitudes individuales y de la acción colectiva en pro del ejercicio del derecho a la alimentación y reforzando el hecho de que el derecho a la alimentación está estrechamente relacionado con otros derechos.

La facilitadora empezó la presentación con una serie de diapositivas en las cuales, en primer lugar, mostraban varias imágenes de productos alimenticios industrializados, sin la marca y/o nombre,

solamente con los logotipos y formatos, como por ejemplo: coca-cola, galletas gamesa, pan bimbo, sopa maruchan, nestlé, entre otros. Acto seguido, presentó imágenes de personajes históricos en México, como Josefa Ortiz de Domínguez, José Vasconcelos y Lucio Cabañas, o latinoamericanos, como José Martí, Simón Bolívar, además de imágenes mayas y aztecas, como Ixchel, Tonantzin.

La reflexión que se desarrolló fue la de que todas y todos los participantes identificaron las marcas y logotipos alimentarios, aunque no se veían sus nombres, y marcas que no eran mexicanas, como la Nestlé - mientras que no reconocieron ningunos de los personajes históricos que forjaron latinoamérica, tampoco personajes claves en la historia de México, y mucho menos los personajes de la cosmovisión indígena maya o azteca. Pero sí, reconocieron al personaje ficticio del "profesor Jirafares".



En este sentido, la facilitadora destacó que la publicidad es otro problema relacionado con el desarrollo neoliberal que afecta negativamente la alimentación y que tiene en las y los jóvenes, el público albo consumidor. La publicidad incentiva el consumo de comidas industrializadas, que son asociadas con la seguridad higiénica, la superación personal, la vida sana, la amistad, el deporte y, sobretodo la felicidad. Se trata de una publicidad engañosa, que fomenta la desconfianza hacia los alimentos locales tradicionales.



De hecho, la “moda juvenil” en materia de alimentación es comprar sabritas, galletas, refrescos, hot-dogs, etc. en las tiendas Oxxo, propiedad de la Coca-Cola FEMSA. Pero los Oxxo han sustituido los negocios locales de venta de comida, en su mayoría impulsados por mujeres y que aportaban significativamente a la economía familiar – hecho muy poco valorado y reconocido por las y los jóvenes.

Los alimentos industrializados tienen alarmantes efectos en la salud: diabetes, obesidad, desnutrición, caries dental, anemia debido al consumo de refrescos embotellados y galletas con altos niveles de azúcar y desató que eso provoca un retroceso neurológico y fisiológico debido a las grasas y azúcares y, finalmente, la adicción alimentaria proveniente de la combinación de altas concentraciones de azúcares, grasas y sales, que desata un circuito similar a la adicción a la cocaína, interfiriendo en la saciedad y provocando la compulsión por comer cada vez más solamente azúcar, grasa y sal.

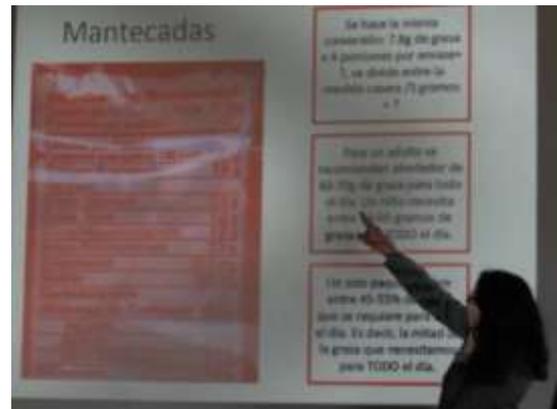
Para ilustrar la cantidad de azúcar de los alimentos como galletas y refrescos, la facilitadora llenó un vaso con 12 cucharadas de té de azúcar.

Asimismo, la facilitadora presentó los siguientes datos:

Conforme la ENSANUT de 2012, el 28.9% de las y los jóvenes y adolescentes rurales chiapanecos presentó sobrepeso más obesidad, siendo que para las mujeres fue mayor con relación a los hombres: 32.1 y 25.8 respectivamente. En las localidades urbanas, esta cifra fue de 33%. La anemia prevalece en el 8.7% de las y los jóvenes de Chiapas, dato alarmante, ya que a nivel nacional esta prevalencia es de 5.6%. Los datos arrojaron que de los adolescentes urbanos el 9.7% tuvo anemia, comparado con 7.5% en el área rural. Los datos también reconocen que la anemia prevalece más en las jóvenes, debido a la pérdida de hierro en el flujo menstrual.

Al terminar la presentación, las y los jóvenes hicieron los siguientes comentarios:

- Consumimos estos alimentos sin saber todos estos efectos que tienen en nuestra salud.
- Lo que pasa es que por los tiempos nos cuesta mucho comer sano: es cada vez más sencillo comprar cualquier galleta que comer sano. También no sabemos cómo prepararlas, no tenemos como, ni tiempo para hacerlas.
- Aquí en la tienda venden tanto tacos y otros alimentos como sabritas. Pero en general es más sencillo comprar sabritas.



7. Introducción a los derechos humanos y sus principios:

Objetivo: que las y los participantes conozcan los principales postulados de los derechos humanos, en especial el derecho a la alimentación.

Desarrollo de la actividad: la facilitadora presenta diapositivas, de manera dialogada, sobre los principales fundamentos de los derechos humanos, enfatizando el derecho a la alimentación. El resultado de este trabajo se presenta abajo:

Los derechos humanos son el conjunto de facultades básicas y valores sustentados en los principios de *dignidad, igualdad y libertad* humanas, que buscan establecer condiciones óptimas para el pleno desarrollo de los seres humanos. Estos se traducen en *normas de derecho nacional e internacional* y sirven como *parámetros de justicia y legitimidad política*.

Más que ser sólo una doctrina formulada en documentos, los derechos humanos son *resultado de las luchas que los seres humanos ponen en práctica para poder acceder a los bienes necesarios para la vida*. Por lo tanto los derechos humanos son una construcción social que a través de luchas sociales han conducido y a la vez conseguido que exista un determinado sistema de garantías.

El derecho a la alimentación es un derecho incluyente, que no se limita a una ración mínima de calorías, proteínas y otros elementos nutritivos concretos. Es un derecho a todos los elementos nutritivos que una persona necesita para vivir una vida sana y activa, y a los medios para tener acceso a ellos.

“El derecho a la alimentación adecuada se ejerce cuando todo hombre, mujer o niño, ya sea solo o en común con otros, tiene acceso físico y económico, en todo momento, a la alimentación adecuada o a medios para obtenerla.”

Eso significa que:

Tener acceso de manera *regular, permanente y libre*, sea directamente, mediante compra en dinero, a una alimentación *cuantitativa y cualitativamente adecuada y suficiente*, que corresponda a las tradiciones culturales de la población a que pertenece el consumidor y que garantice una vida psíquica y física, individual y colectiva, libre de angustias, satisfactoria y digna.



El análisis integral de este derecho requiere incluir la *producción, distribución, comercialización, consumo, salud y nutrición* como necesidades básicas para el cumplimiento de dicho derecho, el cual no se reduce sólo a comer. El alimento debe estar *disponible, ser accesible y adecuado*:

Disponibilidad: que la alimentación se pueda obtener de recursos naturales ya sea mediante la producción de alimentos, el cultivo de la tierra y la ganadería, pesca, caza o recolección. También significa que deben estar disponibles para su venta en mercados y comercios.

Accesibilidad- se refiere al acceso *económico* y *físico*. Las personas deben estar en condiciones de permitirse adquirir los alimentos para tener una dieta adecuada *sin comprometer otras necesidades básicas*, como por ejemplo la escuela o medicamentos.

- Que el salario mínimo o los beneficios de seguridad social sean suficientes para hacer frente al gasto de la alimentación nutritiva y otras necesidades.
- Por accesibilidad física se refiere a que todos los individuos puedan obtener alimentos, niños y niñas, adultos mayores, enfermos y personas con discapacidad, así como también personas que se hallen en zonas remotas y a las víctimas de conflictos armados o desastres naturales.
- El acceso físico puede ser posible con el mejoramiento de la infraestructura para que pueda llegar el transporte público.

Adecuado- La alimentación debe satisfacer las necesidades de la dieta teniendo en cuenta la edad de la persona, sus condiciones de vida, salud, ocupación, sexo, etc.

- Por ejemplo, si la alimentación de los niños no contiene los nutrientes necesarios para su desarrollo físico y mental no es adecuada.
- La alimentación con gran densidad de energía y escaso valor nutritivo, que puede contribuir a la obesidad y otras enfermedades, podría ser otro ejemplo de alimentación inadecuada.
- Los alimentos deben ser seguros para el consumo humano y estar libres de sustancias nocivas, como los contaminantes de los procesos industriales o agrícolas, incluidos los residuos de los plaguicidas, las hormonas o las drogas veterinarias.
- *La alimentación adecuada debe ser además culturalmente aceptable.*



8. Alimentos tradicionales e industrializados en las comunidades

Objetivo/resultados del aprendizaje: Identificar y diferenciar los alimentos industrializados y tradicionales, analizando sus beneficios y desventajas

Desarrollo de la actividad: La facilitadora dividió al grupo en 4 equipos, cada uno anotó en un rotafolio los alimentos tradicionales que consumen en una columna, y los importados/industrializados en otra. Una vez que cada equipo terminó, en plenaria se compararon los rotafolios y se analizó de qué manera benefician cultural y socialmente dichos alimentos, tanto los industrializados como los tradicionales. A continuación, se presentan los resultados de los trabajos en equipos:

Grupo 1	
Alimentos tradicionales	Alimentos industrializados/importados
-Verduras	-Sopa Nissin
-Huevos	-Galletas
-Frijoles	-Panes
-Carnes	-Productos enlatados
-Frutos (mango, piña, coco, plátano, manzana, etc)	-Café, té de hierbas
-Miel	-Verduras y carnes
-Pozol	-Sabritas
-Té de hierbas	-Refrescos
-Café	-Salchichas
-Tortillas	-Jamón, embutidos
-Chile	-Tortillas
-Mermelada, dulces	-Golosinas
-Elote	-Mermeladas
-Cemitas	-Hamburguesas
-Calabaza	
-Queso	
-Papa	
-Aguacate	



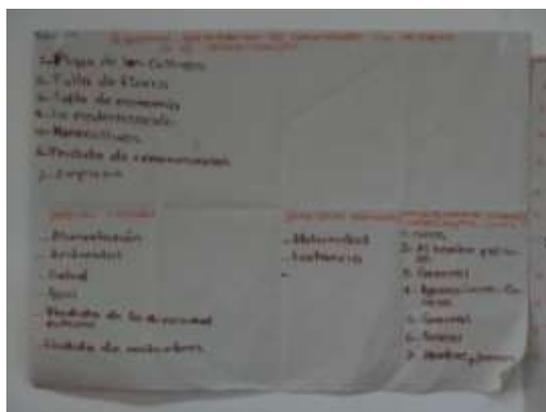
Grupo 2	
Alimentos tradicionales	Alimentos industrializados/importados
-Papo wayé ujkuy Pozol -Kawkao wayé ujkuy Cacao/blanco -Wakas sis caldú- caldo de res -Kysna sis caldú – caldo de res -Win wijuti- mole de puerco güin güijuti Chanfaina- mole de res -Koya sis wikuy – carne de conejo -Mondongo- caldo de panza y pata -Pújsuchú- pan de semilla de calabaza -Pan de elote -Pepita de tasajo -Mole de chipilín con camarón y bolas de masa -Cipilín con bolita -Tamalito de patachete -Tamal de bola -Mole de Iguanas -Frijol con carne salada -Hoja de calabaza baldada -Sopa de verduras -Tortillas con sal	-Sabritas -Galletas -Productos enlatados -Pizza -Hamburguesas -Huaraches -Tacos -Pastas industrializadas -Bebidas (cerveza, vino, etc) -Aceites -Especias para la preparación de alimentos

Grupo 3	
Alimentos tradicionales	Alimentos industrializados/importados
Pozol -Atoles -Chipilin -Calabazas -Posh -Huevos de rancho -Frijoles -Espinacas -Betabel -Papas -Moles -Sopa de pan -Caldo de pollo	Elotes -Chayotes -Frutas (durazno, ciruela, manzana, pera) -Tortillas -Nopales -Acelga -Rábanos -Col -Carne de res -Pescado Caldo de conejo

Grupo 4	
Alimentos tradicionales	Alimentos industrializados/importados
Chamula: Atol agrio, Posh Tamal de frijol Carne ahumada Pozol –Mat's Tamal de elote Oxchuc: Caldo de rata Tortillas hechas a mano	San Cristóbal: Tamales Pan coletto Tripitas Barbacoa Chile en caldo Calabaza en dulce Huevos con frijol

Los grupos de Oxchuc, además, analizaron los beneficios de cada grupo de alimentos:

EQUIPO 1	
ALIMENTOS TRADICIONALES (cultivos y platillos)	BENEFICIOS QUE PROPORCIONAN
-Maíz, frijol, calabaza, chilacayote, verduras -Caldo de rata -Chile -Tamal de frijol -Atol agrio -Atol de granillo	-Alimentos saludables -Ahorro económico -No se pierda la cultura y tradición -Producción natural
ALIMENTOS DE FUERA, INDUSTRIALIZADOS	BENEFICIOS QUE PROPORCIONAN
-Pastas -Comidas enlatadas -Comidas chatarras -Productos de canasta: un kilo de ayuda, desnutrición.	-Ahorro económico -Pérdida de la cultura -Te aseguran comida



Equipo 2				
Alimentos tradicionales (cultivos y platillos) en el municipio de Oxchuc		Beneficios que proporcionan	Alimentos de fuera	Beneficios que proporcionan
Maiz	Lechuga	Fuerza	Sopa	Enfermedades
Frijol	Flor de calabaza	Salud	Arroz	Obesidad
Pozol	Aguacate	Vida	Atún	Cáncer
Aba	Hongos silvestres	Habilidad	Sardina	Diabetes
Chayote	Calabaza		Jamón	
Coesa	Caldo de rata		Salchicha	
Repollo	Chapulín		Sopa Nissin	
Flor de frijol	Tuza		Coca cola	
Rabano	Ardilla		Sabritas	
Venado	Armadillo		Totis	

EQUIPO 3			
ALIMENTOS TRADICIONALES (cultivos y platillos)		BENEFICIOS QUE PROPORCIONAN	
-Botil Chenek'	-Mats	-Tibal	Social: nutrición, salud Cultural: Diversidad, tradiciones, fiestas Económico: Ingresos por excedentes
-Ixim	-Puy	-Ni'ch'umte	
-Chùmte	-Cholob	-Koesan	
-Mael	-Tsulte'	-Kokoch	
-Ts'ool	-Nikbilich	-Chanulte'	
-On	-Ui	-Sats	
-Itaj-bok	-Petuul		
-Mum	-Ts'ej		
-Kanchay	-Baj		
ALIMENTOS DE FUERA, INDUSTRIALIZADOS		BENEFICIOS QUE PROPORCIONAN	
-Coca Cola y refrescos -Productos enlatados como: chile, atún, salsa -Maseca -Totis -Sabritas -Pollo de granja -Huevo de granja -Mayonesa -Pasta -Azúcar -Nescafé		Cultura: gusto por su sabor Maseca: económico (barato) Pollo y huevo de granja (barato) Son fáciles de preparar	



Al terminar las presentaciones en plenario, las facilitadoras fomentaron un debate en torno al cambio alimentario que en los últimos 10 años ha ocurrido en muchos municipios y comunidades indígenas. Entre todo el grupo, se debatió sobre el hecho de que paulatinamente la alimentación tradicional, basada en la milpa, ha sido suplantada por alimentos chatarra, por el consumo de bebidas azucaradas como refrescos y jugos, principalmente por las sopas instantáneas -que de hecho, han estado presentes en todos los trabajos de los grupos. Algunos de los comentarios generados en este debate fueron:

- Antes, las personas llevaban a las clases o al trabajo tortillas, empanadas, plátanos fritos con frijolitos, crema... ahora lo que vemos es que compran sopas Nissin y Coca-Cola.
- Se está consumiendo muchos enlatados, y luego hay mucha basura, que se quema, con los envases de unicef, con las latas.
- Han empezado a cambiar sus alimentos, compran pizzas en los Oxxo, y hot dogs, y otros alimentos que no son buenos.

- Hemos estado consumiendo alimentos que no son de nuestra cultura, y les damos más valor que los nuestros alimentos, como las pizzas que no son nutritivas.

La facilitadora comentó que apropiarse de alimentos o platillos de otras culturas, en sí no es algo malo. Tener una alimentación amplia, como forma de incrementar la cultura alimentaria no es malo, pues está bien conocer platillos de otras culturas, probar cosas nuevas. El problema es el qué se prueba. Con respecto a las pizzas, no está malo consumirlas. Hay pizzas muy buenas y nutritivas, hechas con harina de trigo, hechas al horno, con buenos ingredientes, y hay pizzas congeladas, como las de Oxxo y las que se compran en Chedraui que tienen muchos conservantes, y estas sí no son muy buenas. Lo mismo pasa con las hamburguesas: hay las que se hacen en casa, con carne de verdad, con cebolla, condimentos naturales - y las congeladas, que también tienen muchos conservantes.

Además, incrementar la alimentación con platillos de otras culturas, es una decisión consciente de probar, de conocer, y eso no es malo, por ejemplo: no está malo comer y conocer la comida oriental, las comidas de otros países, al contrario, eso es bueno, pues amplía nuestras experiencias y conocimientos, y de cierta forma realizamos una especie de "diálogo" intercultural con respecto a la alimentación.

Lo que está malo es cuando nos imponen otra forma de alimentación, cuando empezamos a negar nuestra cultura alimentaria por medio de la imposición de otros alimentos y, además, alimentos procesados, que no nutren, que siquiera pueden ser llamados de alimentos: son comida basura. Igualmente, lo malo es que no podamos decidir lo que queremos comer: que los medios de comunicación, acordes con las políticas de alimentación, vayan suplantando nuestras tradiciones alimentarias. La comida mexicana es tan rica y nutricia que es considerada Patrimonio Cultural de la Humanidad - y al mismo tiempo las políticas relacionadas a la alimentación priorizan los monocultivos y el maíz transgénico. La pregunta que podemos hacernos es: "¿elijo conscientemente comer tal cosa?" y "desde qué lugar tomo mis decisiones con respecto a lo que como: ¿desde mi poder para elegir entre varias opciones, o desde la ignorancia, la pobreza, la moda, lo que aparece en la tele?".



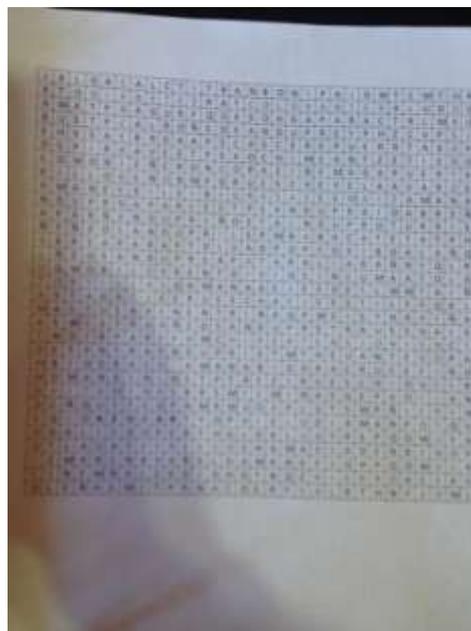
9. Orientación nutricional de alimentos

Objetivo / resultados del aprendizaje: Orientar sobre las propiedades nutricionales de alimentos cotidianos y promover una alimentación más sana con menos comida chatarra

Desarrollo de la actividad: La facilitadora entregó hojas con sopas de letras donde las y los jóvenes tenían que encontrar elementos como: diabetes, obesidad, desnutrición, salud, hierro, vitaminas, energía, cáncer, transgénico, etc. Una vez que terminada la sopa de letras, deberán compartir en plenaria qué elementos pertenecen a alimentos industrializados y tradicionales.

El contenido del texto que acompaña la sopa de letras se presenta abajo:

*La malnutrición es un problema que hace parte de la cotidianidad de las y los jóvenes chiapanecos, y tiene como principal causa el modelo de desarrollo neoliberal actual. En materia de alimentación, este modelo ha fomentado cambios negativos en los hábitos alimentarios, generando mayor subordinación al mercado y dependencia hacia alimentos industrializados con alarmantes efectos en la **salud: diabetes**, personas obesas y desnutridas, anemia debido al consumo de **refrescos** embotellados y galletas con altos niveles de **azúcar** y alimentos salados con excesivo nivel de sodio, déficit de atención e hiperactividad debido a la ingesta de alimentos cuyos adictivos provienen del maíz **transgénico**, bajo coeficiente intelectual, retroceso neurológico y fisiológico debido a las **grasas** y azúcares y, finalmente, la adicción alimentaria proveniente de la combinación de altas concentraciones de azúcares, grasas y sales, que desata un circuito similar a la adicción a la cocaína, interfiriendo en la saciedad y provocando la compulsión por comer cada vez más solamente azúcar, grasa y **sal**.*



*Respecto a la malnutrición, conforme la ENSANUT de 2012, el 28.9% de las y los jóvenes y adolescentes rurales chiapanecos presentó sobrepeso más **obesidad**, siendo que para las mujeres fue mayor con relación a los hombres: 32.1 y 25.8 respectivamente. En las localidades urbanas, esta cifra fue de 33%. La anemia por falta de **vitaminas** prevalece en el 8.7% de las y los jóvenes de Chiapas, dato alarmante, ya que a nivel nacional esta prevalencia es de 5.6%. Los datos arrojaron que de los adolescentes urbanos el 9.7% tuvo anemia, comparado con 7.5% en el área rural. Los datos también reconocen que la anemia prevalece más en las jóvenes, debido a la pérdida de **hierro** en el flujo menstrual. La malnutrición y la anemia afectan directamente el desarrollo físico, la autoestima y el rendimiento escolar.*

*La publicidad es otro problema relacionado con el desarrollo neoliberal que afecta negativamente la alimentación y que tiene en las y los jóvenes, el público albo consumidor. La publicidad incentiva el consumo de comidas industrializadas, que son asociadas con la seguridad higiénica, la superación personal, la vida sana, la amistad, el deporte y, sobretodo la felicidad. Se trata de una publicidad engañosa, que fomenta la desconfianza hacia los alimentos locales tradicionales. Una persona que consume un refresco o bebida azucarada diario, aumentará entre 5 y 10 kg en un año. Lo peor es que tiene una mayor probabilidad de padecer diabetes en un periodo de 4 años. Un niño o niña con **obesidad** tiene el 80% de probabilidad de tener obesidad de adulto.*

Los productos que son altos en azúcares, **grasas y sal** hacen daño. Entre más industrializado sea el producto, más daño hace. Aún se desconocen todos los daños a la **salud** que provocan estos productos, muchos de ellos elaborados con alimentos **transgénicos**, altos en **glutamato monosódico**, producidos por multinacionales como **Monsanto** (actualmente comprada por la Bayer y Bayer). El exceso de azúcar en los alimentos provoca caries y desnutrición, además de sobrepeso y obesidad. Las multinacionales alimenticias, como la Nestlé, Knnor y otras, son una amenaza para la alimentación tradicional, especialmente para el maíz criollo, y la alimentación tradicional mexicana, a base de maíz y **tortillas**.

Los alimentos industrializados favorecen la **hipertensión** y algunos tienen **colorantes** artificiales contienen propiedades **cancerígenas**. Los alimentos tradicionales son altos en hierro y vitaminas en general, favorecen nuestro bienestar y nos dan mucha **energía**.

Las y los jóvenes se entretuvieron mucho jugando a buscar las palabras en la sopa de letras, y al terminar, realizamos una lectura colectiva del texto. Les llamó atención los datos duros con respecto a las empresas alimenticias, así como las cifras oficiales relacionadas a la malnutrición, sobrepeso y diabetes en México y Chiapas, y el hecho de que la población juvenil es la más afectada.



Acto seguido al juego de la sopa de letras, la facilitadora presentó datos duros sobre las propiedades nutricionales de alimentos que más se consumen en las comunidades, enfatizando en los beneficios de los alimentos tradicionales tanto para mejorar la salud, el medio ambiente, así como rescatar y promover la identidad cultural. En este sentido, se rescata los siguientes ítems de su presentación:

- a) La publicidad está estrechamente relacionada con los hábitos de alimentación.
- b) Una persona que consume un refresco o bebida azucarada diario, aumentará entre 5 y 10 kg en un año. Lo peor es que tiene una mayor probabilidad de padecer diabetes en un periodo de 4 años. Un niño con obesidad tiene el 80% de probabilidad de tener obesidad de adulto
- c) La **dieta occidental** enferma a la gente: los productos que son altos en azúcares, grasas y sal hacen daño. Entre más industrializado sea el producto, más daño hace. Aún se desconocen todos los daños a la salud que provocan estos productos.
- d) Las dietas tradicionales no enferman a la gente: Es conocimiento ancestral que se ha ido construyendo desde hace miles de años.

Aún no se conocen TODOS los elementos que contienen los alimentos naturales y el porqué nos benefician tan cuál crecen en la naturaleza.

e) Altas cantidades de azúcar, grasa y sal combinadas Sí producen adicción, pues te hace querer comer más y más y más de los mismos alimentos. La combinación de altas concentraciones de azúcares, grasa y sal produce una adicción similar a la cocaína: se desata el mismo circuito opioide. La combinación de altas concentraciones de azúcar, grasa y sal te hace comer sin parar: interfiere en los centros de saciedad. La combinación de altas concentraciones de azúcares, grasa y sal te hace querer comer sólo más azúcar, grasa y sal: poca variedad en la dieta.

f) Los colorantes: amarillo 5 o tartrazina, amarillo ocazo 6, amarillo de quinoleína, rojo allura 40, rojo cochinilla están asociados al síndrome de déficit de atención e hiperactividad. El consumo de alimentos altos en azúcares y grasas industrializadas disminuye el coeficiente intelectual de los niños.

g) El consumo de una dieta variada, rica en fruta, verdura, granos enteros, leguminosas y alimentos preparados en casa incrementa el coeficiente intelectual de los niños, correlación persiste aún ajustando las variables sociales.

10. La alimentación sana y tradicional desde la perspectiva de las y los jóvenes

Objetivo/ resultado de aprendizaje: Que las y los jóvenes se posicionen política y socialmente respecto a la alimentación.

Desarrollo de la actividad: La facilitadora invita a la conformación de 2 equipos. Cada equipo tendrá la siguiente tarea:

Equipo 1: Realizar un collage con recortes de revistas, que plasme “los elementos del sistema capitalista que afectan negativamente la alimentación de las y los jóvenes”.

Equipo 2: Elaborar un programa de radio sobre los cambios en la alimentación de las y los habitantes de Oxchuc, que incluya: presentación de la situación, los problemas alimentarios, una entrevista a una mujer de la comunidad, una entrevista a una autoridad comunitaria y un funcionario político.

Al finalizar las actividades en grupo, cada equipo expuso el resultado de su trabajo. El equipo número 1 explicó cómo hicieron el collage y el sentido del mismo, haciendo notar que los alimentos industrializados se encuentran en las publicidades principales y contienen pocos elementos nutritivos a comparación de los alimentos más tradicionales. Por otro lado, el equipo número 2 hizo una presentación en vivo del clip que a ellas y ellos les gustaría escuchar en la radio sobre el derecho a la alimentación desde una perspectiva de la juventud, incluyeron cortes con música, presentación, así como una entrevista a una “experta” en el tema sobre por qué y cómo cuidar la alimentación de las y los jóvenes en las universidades.

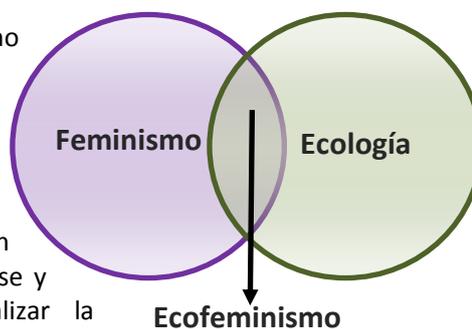


11. Presentación de la teoría-política eco feminista

Objetivo / resultados del aprendizaje: Conocer la teoría y práctica política ecofeminista como una alternativa holística.

Desarrollo de la actividad: La facilitadora realizó una presentación con diapositivas, introduciéndoles al concepto de ecofeminismo, e invitándoles a reflexionar y analizar las relaciones desiguales de género que observan en sus comunidades con respecto al derecho a la alimentación, acceso y uso de los bienes comunes. Se propuso dicha corriente como alternativa crítica y holística al modelo occidental/capitalista/patriarcal actual. Los contenidos de la presentación, que fue desarrollada de forma dialogada, son los siguientes:

a) El ecofeminismo surge en la década de los setentas como un conjunto de teorías y prácticas que analizan los vínculos entre la explotación de la Naturaleza y la opresión de las mujeres, brindando alternativas críticas a las relaciones que tenemos entre seres humanos, y las relaciones que tenemos como sociedad con la naturaleza. Es un movimiento que promueve el activismo, utilizando un marco que se enfrenta a cuestiones de género, raza, clase y naturaleza. Una postura eco feminista supone analizar la interconexión de todas las formas de dominación. Lo que une al ecologismo y al feminismo es la interdependencia de la vida para la transformación social



Se parte de la premisa de que el sistema de pensamiento patriarcal presenta tres rasgos elementales:

- Su estructura binaria
- Su carácter jerárquico,
- Su pretensión de universalidad

Principales postulados ecofeministas:

La dominación de la tierra se relaciona con la dominación de las mujeres. Así, el ecofeminismo investiga la profunda base psicológica, cultural y mítica, marcada por el paradigma occidental judeocristiano, de la oposición jerárquica entre naturaleza "primitiva" y sociedad "civilizada". Asimismo, cuestiona el sistema dualista, las dicotomías que mantiene esta cultura:

CULTURA	NATURALEZA
Público	Privado
Razón	Emoción
Mente	Cuerpo
Estable	Inestable
Fijo	Cíclico
Individual	Comunitario
Arriba	Abajo
Activo	Pasivo
Creación	Procreación
Divino	Diabólico
HOMBRE	MUJER

Mujeres y hombres están íntimamente ligados a la naturaleza, pero son las mujeres las que más sufren por la contaminación y la degradación del medio ambiente debido a los roles de género

tradicionales y a la desigual división sexual del trabajo. Las mujeres siguen siendo las principales responsables de la crianza y educación de las y los niños, del cuidado de la alimentación, de la higiene del hogar, del cuidado de los y las enfermas, entre otros trabajos.

En los países en desarrollo son **casi totalmente responsables de cultivar los alimentos para su familia**, es por esto que las mujeres dependen, en gran medida, de los recursos naturales.

No obstante, en la mayoría de las sociedades las mujeres suelen tener **menos derechos de propiedad que los hombres** y a menudo las mujeres tienen derechos de uso por medio de sus relaciones con los hombres.

La forma en que hombres y mujeres usan los recursos refleja su acceso según el género.

Un ejemplo de ello es el hecho de **que las mujeres producen 50% de los alimentos a nivel mundial pero únicamente 2% de las tierras están en sus manos**

Las mujeres, tanto urbanas como rurales son vistas como **beneficiarias o consumidoras** de los bienes comunes como el agua, la tierra, los bosques - y no como principales **usuarias, cuidadoras, administradoras o tomadoras de decisiones** a nivel doméstico y familiar.

Las mujeres tienen un limitado acceso a la tierra y, por ello, al agua para uso productivo o doméstico. Las desigualdades con respecto a la tenencia de la tierra se relacionan con una cultura que considera **que las mujeres no requieren de poder** ni pueden tomar decisiones.

El incremento de la **migración** de los hombres ha aumentado las responsabilidades domésticas, económicas y productivas de las mujeres – y ello no ha significado una modificación de las costumbres y de las políticas relacionadas al agua, a la tenencia de la tierra y a los bienes inmuebles.

Las mujeres, son las que más lidian con los **desechos sólidos** (basura).

La contaminación sin precedentes del **agua** por vectores (coniformes fecales) contribuye a que las mujeres embarazadas, las ancianas y las niñas tengan serios problemas de desnutrición y salud gastrointestinal.

Frente a esta situación, es importante reconocer:

Igualdad de derechos respecto a los bienes naturales

División sexual trabajo las expone más a la degradación del medio ambiente

Feminización del campo

Sobrecarga de trabajo

Trabajo doméstico no remunerado

Conocimientos imprescindibles para una agricultura ecológica y sustentable

Igualdad de género para una soberanía alimentaria

Propuestas Ecofeministas:

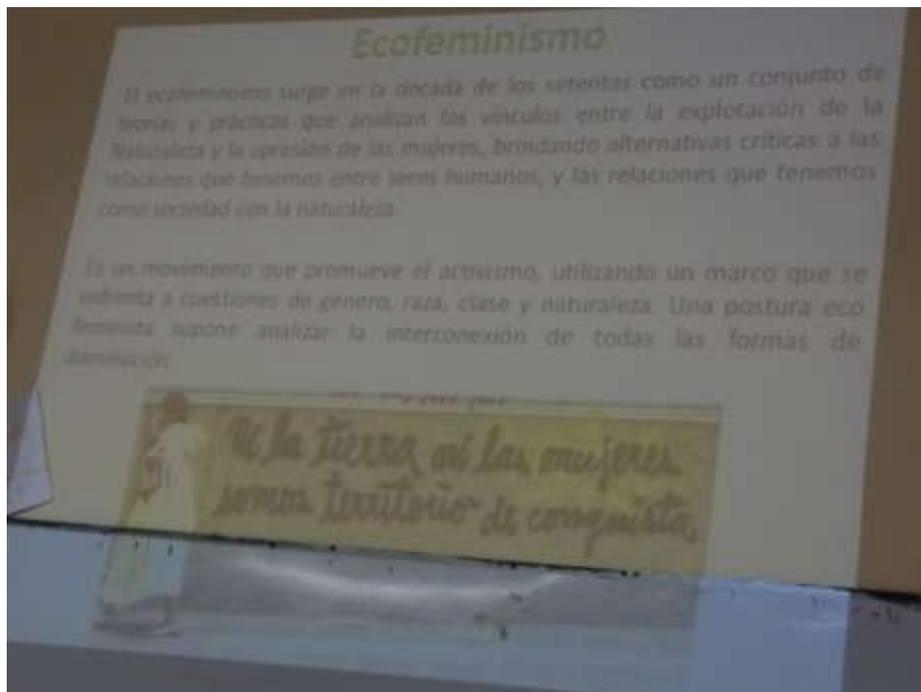
1. Impulso político orientado por cambios en el estilo de vida tales como reciclar, rehusar, la permacultura, comer menos carne, etc. Estos cambios deben de estar sustentados en una filosofía que aboga por una vivencia personal, colectiva, sensorial de ser y estar en el mundo.

2. La descentralización del poder económico: unir lo global con lo local: economías basadas en las comunidades y regionalmente orientadas.

3. Un activismo consciente en pro de los derechos a la vida digna, visto desde una perspectiva de interdependencia y considerando los derechos de la naturaleza a existir.

La crítica al sistema debe llevarse a la práctica a través de expresiones de resistencia, de la acción directa en contra de lo que amenaza la vida en la tierra: militarismo, violencia contra las mujeres, industria nuclear, contaminación, toxicidad, destrucción ambiental.

El Ecofeminismo es una teoría en constante construcción. Del mismo modo que las políticas, las teorías deben de partir desde abajo, desde la realidad concreta, cotidiana de las mujeres, tomando en cuenta los discursos objetivos y subjetivos del medio en que viven y construyen sus vivencias.



12. Qué necesitamos para construir un huerto universitario

Objetivo/resultado de aprendizaje: Que las y los jóvenes propongan ideas para la construcción de su huerto universitario.

Desarrollo de la actividad: La facilitadora explica lo que es un FODA e invita a las y los jóvenes a que colectivamente identifiquen sus fortalezas y capacidades para la construcción de su huerto universitario, además de también identificar sus debilidades y amenazas.

La forma en como se desarrolló el ejercicio fue, primero, realizando una reflexión colectiva, en donde la facilitadora explicó qué significa cada uno de los elementos, a saber:

Fortalezas: son los factores internos, tanto personales, de cada una y cada uno, como del colectivo, del grupo como un todo. Son las cosas positivas que cada persona trae adentro y que ayuda a lograr sus propósitos.

Oportunidades: son los factores externos, aquello que nos ayuda a desarrollar las fortalezas, y que no dependen siempre de nosotras, pero que están ahí contribuyendo a que todo salga bien.

Debilidades: son los factores internos, las cosas que nos dificultan hacer lo que queremos, lo que nos gustaría. Son elementos propios de cada quien o del grupo como un colectivo. Las debilidades son la contraparte de las fortalezas.

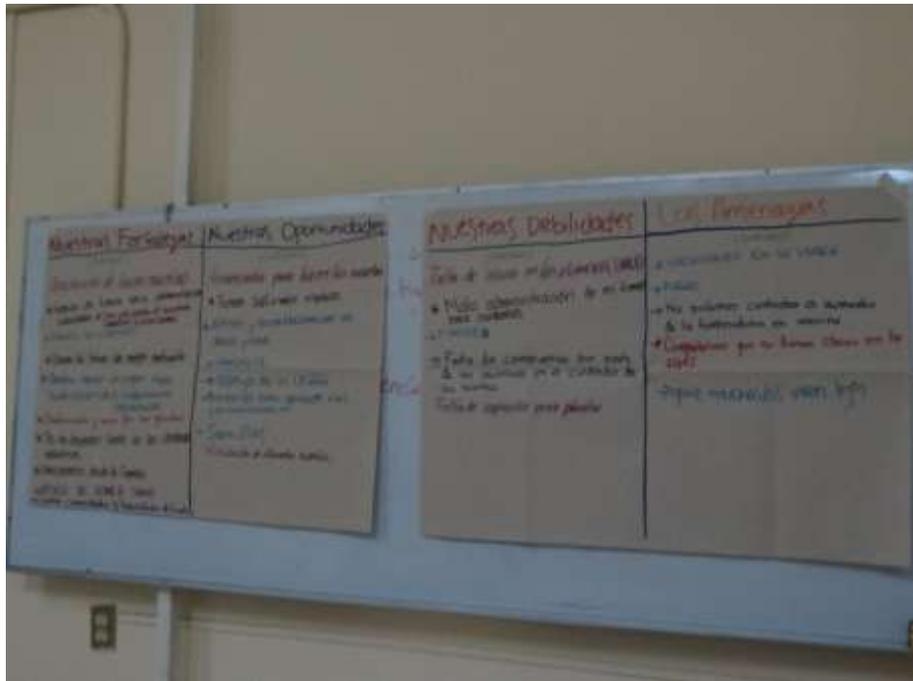
Amenazas: son los factores externos que no nos ayudan, que dificultan lo que queremos hacer, y sobre los cuáles no tenemos mucho poder de decisión, por ejemplo: cambios en el clima, en los horarios de la universidad, etc. Son los obstáculos que aparecen en el camino y que no nos ayudan.

Al terminar la reflexión, cada participante tomó un plumón y escribió los elementos que consideraban pertinentes. Al terminar, se realizó un análisis colectivo de la matriz FODA.



Análisis FODA realizado colectivamente			
Nuestras fortalezas	Las Oportunidades	Nuestras Debilidades	Las Amenazas
-Conocimiento de hacer macetas -Ganas de tener una alimentación saludables -Ganas, iniciativas -Deseo de tener un mejor ambiente -Querer tener un lugar más lindo/estético y visualmente agradable	-Herramientas para hacer las macetas -Tener suficiente espacio -Apoyo y acompañamiento de Agua y Vida -Camioneta	-Falta de interés de los alumnos -Mala administración para cuidarlas -Timidez -Falta de compromiso por	-Vacaciones en la UNACH -Plagas -No podemos controlar el aumento de la temperatura en invierno

<ul style="list-style-type: none"> -Sentimiento y amor por las plantas -Ya no depender tanto de las grandes industrias -Conocimientos desde las familias -Deseo de comer sano <p>Juntar capacidades y habilidades diferentes</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Apoyo de la UNACH -Internet para aprender más y constantemente -Semillas -Vinculación de diferentes huertos 	<p>parte de los alumnos en el cuidado de los huertos</p> <ul style="list-style-type: none"> -Falta de espacios para plantar 	<ul style="list-style-type: none"> -Compañeros que no toman clases en la EGAI -Que muchos y muchas viven lejos
--	---	--	--



13. Evaluación del taller

Objetivo / resultados del aprendizaje: Contar con elementos que nos permitan valorar el impacto del taller para las y los participantes.

Desarrollo de la actividad: Cada participante escribe en una hoja lo que le pareció el taller.

“Me interesó mucho en la forma teórica. En tanto al taller nos dio información que no sabíamos aunque me gustaría que hubieran puesto unos cortometrajes (caricaturas) sobre los huertos”.

“Me gustó mucho pasar mi mañana este sábado, porque aprendí muchas cosas importantes sobre algunos derechos que no tenía ni idea, también conocí a más personas con diferentes puntos de vista y cada uno piensa de diferente manera. Muy interesante y divertido el día de hoy”.

“El taller fue muy interesante porque nos da una idea y conocimientos que antes no contaba, como el de ecofeminista, además las dinámicas fueron muy interesantes porque así conocí a otras personas, convivir con ellos y trabajar más que nada, y así saber como realizar actividades de grupo”.

“El taller me pareció muy interesante, la participación y la dinámica que le dieron al grupo fue muy divertida, no había aburrimiento y los conceptos que utilizaron fueron de mi interés Hay cuestiones que se pueden entrelazar muy bien como más aspectos de cultura y expresión artística como poemas y otros medios. Al igual un pequeño video o algo visual para ver o detallar ejemplos de las actividades que llevan a cabo. En general todo estuvo bien, aprendí y me divertí. ¡Gracias por ser facilitadoras!”

“El taller estuvo lindo, se notó mucho el esfuerzo por hacerlo didáctico y recreativo, de todos modos creo que se hace muy largo. Las técnicas utilizadas fueron muy buenas para promover la participación. Las coordinadoras organizaron muy bien las actividades y los diálogos. Los temas tratados muy interesantes, me gustó mucho compartir con otros compañeros y aprender de la realidad de Chiapas”.

“Me pareció excelente porque aprendí sobre el reparto de las tareas tanto como para el sexo femenino y el masculino. Me gustan mucho las actividades porque aprendí mucho sobre mis derechos a la alimentación, cultura, salud, deporte, entre otros. Muy excelente equipo de trabajo.”

“Es un taller muy bueno, nos da a conocer como está realmente el proceso de la alimentación”

“Es un buen taller para conocer que comemos. El tema ya se conoce, pero fortaleció mis conocimientos. Pero me parece que quedó muy teórico todavía, una práctica reforzaría este taller. Hay que buscar como generar más participación de todos”

“El taller me pareció interesante por lo que consumimos cada día y lo que las empresas nos cambian nuestras culturas por los malos productos que nos generan enfermedades y como nuestros conocimientos locales nos van cambiando.”

“El taller que se presentó me parece muy interesante, pues la alimentación es muy importante, ya que son elementos y nutrientes que nos mantienen de buena condición. También las comidas industrializadas que están en aumento y que se elaboran a partir de químicos que afectan nuestra salud, también nos despega de nuestras raíces. Nos ayudo a comenzar a prevenir las comidas y

productos de grandes industrias de dudosa procedencia. Tener una buena iniciativa para mantenernos sanos.”

“El taller me pareció muy bien, porque la verdad en el sistema donde estamos, solo destruye nuestras vidas , por ejemplo, las empresas respecto a la alimentación, solo elaboran productos que realmente no benefician a la población, especialmente a los pueblos originarios. A parte de que el sistema donde estamos destruye a las vidas, en cuanto a la mala alimentación; también la industrialización o el consumo de productos procesados, destruye las ideas o conocimientos locales. Porque las empresas son sus mejores aliados, los medios de comunicación promoviendo sus productos con el propósito de aprovecharse de las personas. Es momento de pensar y tomar conciencia para un futuro mejor.”

“Para mi fue interesante, bueno como antes no hemos escuchado de esta información, como ya ustedes vinieron a darnos una buena información para nuestra salud, alimentación, ahora ya comprendí que es lo que es bueno para la salud. La verdad fue muy importante escucharlo y saberlo, sobre esto lo de alimentación, que antes no he escuchado, esto es muy importante para mi familia más que nada.”

“El taller que se implementó, yo como estudiante me sirvió mucho, tanto como formación personal y social, porque a partir de este taller, me generó una conciencia, así como los productos comerciales que se comercializan en la sociedad y que afectan nuestra salud y eso es un problema que afecta a la sociedad, tanto la salud y ambiental, porque bien sabemos ahora que la sociedad fácilmente es convencida por la publicidad, que pasa en los medios. Entonces es muy importante que nosotros como estudiantes hay que plantear un taller a otros para que así construyamos juntos, para generar conciencia.”

“A mi el taller me pareció muy interesante, importante, pero sobre todo me aportó ideas que pueden ayudarme, bueno con mi alimentación. Yo quisiera aplicar lo que aprendí en el taller para mi bien, porque hay cosas sobre la alimentación que yo no conocía.”

“El taller fue de mucha ayuda para mi ya que me dio a conocer muchas cosas que se desconocía para tener una buena alimentación ¿Cómo tener una vida saludable para uno mismo? Compartir con la familia. En este caso nos faltó saber como se puede producir nuestros alimentos para así compartir con nuestra gente y así llevar una nutrición sana para todos.”

“El taller me pareció muy bueno, me gustó mucho y le agradezco bastante. Porque en si la mayoría de lo que comemos son productos enlatados que nosotros mismos nos estamos acabando con nuestra propia vida. Hoy en adelante debemos comer alimentos sanos que nos favorece en nuestra salud, más que nada comer algo que sea soberano, como del concepto que tenemos el derecho a la alimentación que nació a partir de la cumbre para movimientos feministas en el año 1996. La soberanía alimentaria significa que el pueblo, nación tiene el derecho de elegir su alimentación y la decisión de consumo.”

“Interesante taller para reflexionar que cosa debo o no consumir. Ampliar el taller para adquirir más conocimientos tanto en lo rural y urbano. Aprendí a que debo de tomar decisiones como elegir mi alimentos para generar más vida.”

“En el taller estuvo interesante para mi porque ahí nos damos cuenta cuales son las consecuencias que trae para nosotros, de igual manera nos lleva a pensar que es lo malo para consumir esos productos transgénicos. En mi caso es tener la importancia de resolver e impartir y dar a conocer.”

“El taller me agradó mucho porque me hizo reflexionar de algunas cosas que no sabía, convivencia con el grupo de 3ero fue una experiencia muy bonita, fue mi primer taller donde descubrí que el tema de soberanía alimentaria es muy importante porque por más información que nos den para

nuestra alimentación cada quien decide como alimentarse. Las compañeras que nos impartieron el taller fueron personas que al momento que nos explican nos hace entender o nos transmiten cosas muy interesantes.”

“A mí me interesó mucho este taller que se llevó a cabo, a través de ellos pude reflexionar sobre los alimentos que yo consumo. Me gustó mucho la dinámica que se aplicó sobre el tema tratado en este taller.”

“Este taller de la soberanía alimentaria fue muy interesante porque se abordó el tema muy claro. Porque se habló de la alimentación de las personas de las comunidades y de las ciudades urbanas ya que el contexto es muy contrario del uno con el otro, fue divertido por las dinámicas realizadas en el aula, la convivencia con alumnos de otro semestre, con las que impartieron el taller. Y pues me hizo reflexionar un poco porque a veces consumimos productos chatarra sin ver el contenido del producto y sin analizar las consecuencias que puede traer a nuestra salud o consumir estos productos.”

“Este taller pues en primer lugar me gustó que estuvimos realizando actividades como exponer y hacer actividades de recortes y con los demás compañeros me gustó que hacen como grabaron o digamos como expusieron como en un radio y nos gustó y nos da ánimos para reflexionar que cosas comemos de industriales y nosotros no tenemos inteligencia de que cosa nos estamos comiendo pero con este taller una experiencia donde agarramos y esperamos que entendamos en este taller.”

“La importancia de los alimentos. Como afectan los alimentos procesados. Como se elaboran. De qué manera afecta a su economía. Como afectan los comerciales, quienes, como dónde. Cuáles son las sustancias malas, productos naturales con fertilizantes, fertilizantes naturales e insectos. Tipos de invernaderos y los fertilizantes químicos.”

“El taller me sirvió para fortalecer mis conocimientos que ya he tenido acerca de los temas. Aprendí nuevos conceptos relacionados a la soberanía alimentaria: autosuficiencia y ecofeminismo. Aprendí en que consistía el derecho a la alimentación, la cual el gobierno tiene la obligación de garantizar. Nuestro objetivo es hacer huertos biointensivos en pequeños espacios. Reconocí y fui consciente de los alimentos naturales e industrializados, que daño ocasionan y aprender a tomarnos el tiempo de ver en las etiquetas de los productos que consumimos.”

“Durante la hora que ha llevado fue interesantes de conocer o reflexionar la forma de convivencia entre los grupos o a las familias. También que haya más plática sobre el tema porque es la importancia de nuestra vida”.