



La alimentación es  
un derecho  
humano.

¡Soberanía  
alimentaria Ya

Las semillas son el corazón de la soberanía alimentaria  
- Pancha Rodríguez-

Ellos tienen balas, pero nosotras tenemos  
semillas..  
¡Cosechemos vida y autonomía!

*“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



[www.aguayvida.org.mx](http://www.aguayvida.org.mx)

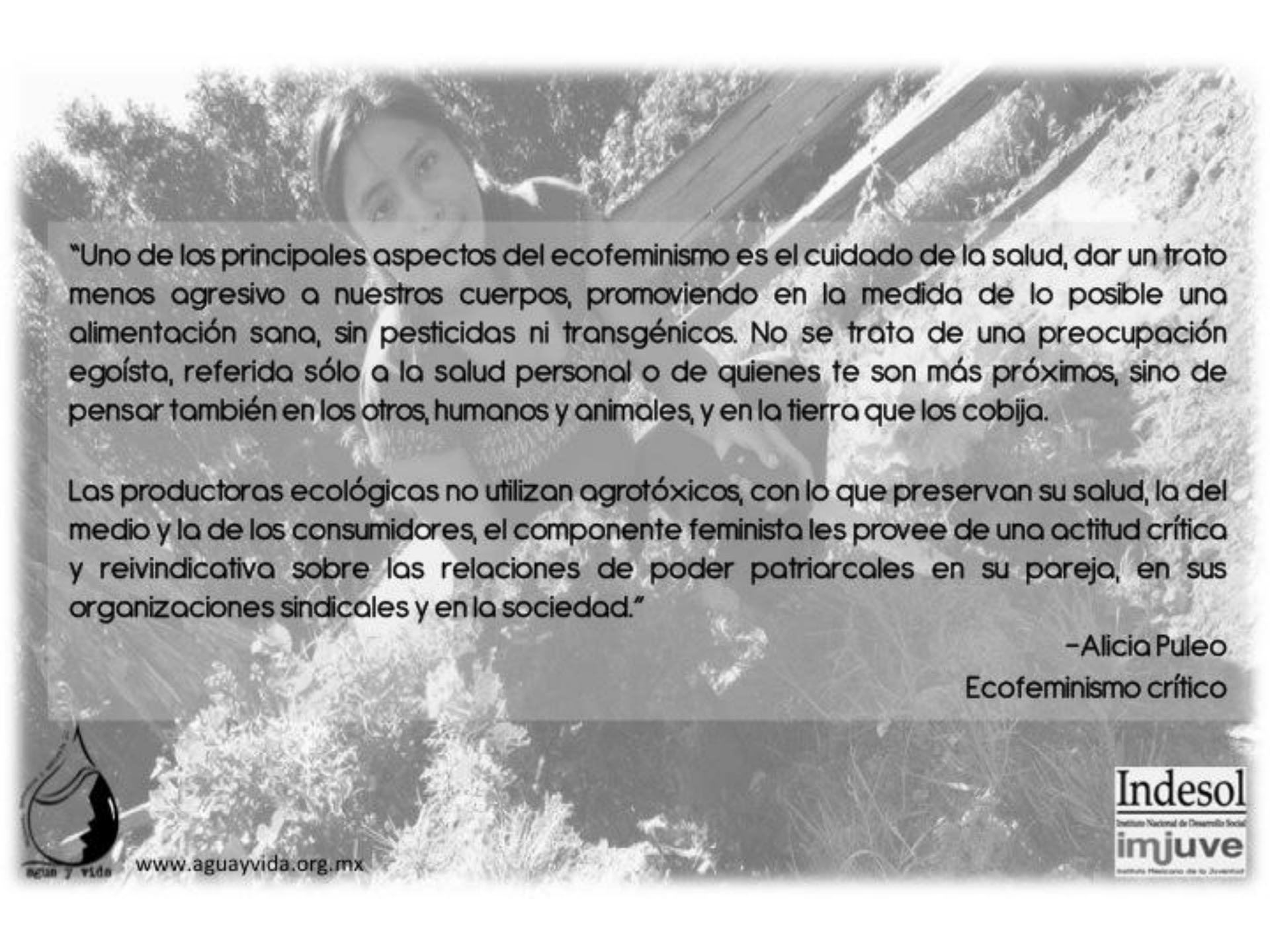
**Indesol**  
Instituto Nacional de Desarrollo Social  
**imjuve**  
Instituto Mexicano de la Juventud





niños y los jóvenes  
luchando por el  
**DERECHO A LA  
ALIMENTACIÓN!**

-Yo quiero mi vida sin veneno en la comida-



“Uno de los principales aspectos del ecofeminismo es el cuidado de la salud, dar un trato menos agresivo a nuestros cuerpos, promoviendo en la medida de lo posible una alimentación sana, sin pesticidas ni transgénicos. No se trata de una preocupación egoísta, referida sólo a la salud personal o de quienes te son más próximos, sino de pensar también en los otros, humanos y animales, y en la tierra que los cobija.

Las productoras ecológicas no utilizan agrotóxicos, con lo que preservan su salud, la del medio y la de los consumidores, el componente feminista les provee de una actitud crítica y reivindicativa sobre las relaciones de poder patriarcales en su pareja, en sus organizaciones sindicales y en la sociedad.”

– Alicia Puleo  
Ecofeminismo crítico



[www.aguayvida.org.mx](http://www.aguayvida.org.mx)

**Indesol**  
Instituto Nacional de Desarrollo Social  
**imjuve**  
Instituto Mexicano de la Juventud





## **Alimentarse es mucho más que simplemente comer**

En la alimentación hay una dimensión social y afectiva muy importante. Llegar a poner un plato en la mesa es el resultado de una larga cadena de hechos económicos y culturales, en la mayoría de las cuales, las mujeres son invisibilizadas.

Soberanía alimentaria, tiene que ver con la liberación de las mujeres y su reconocimiento como las principales agricultoras.





OBESIDAD HIPERTENSIÓN  
 SISTEMAS DIABETES SAIBAS  
 EXPLOTACIÓN CONTAMINACIÓN  
 PROBLEMAS REPRODUCTIVOS  
 COLONIZACIÓN MALNUTRICIÓN POBREZA



**Y tú, ¿sabes qué impactos tiene lo que consumes?**

Chiapas es el estado que más consume refrescos por persona a nivel nacional. En los Altos, el consumo rebasa el promedio nacional, siendo de **3 mil 285 tazas por persona al año**, es decir **2.25 litros al día**.

Coca-Cola vende sus productos como felicidad, esperanza, desarrollo, amistad. Sin embargo, en realidad lo que venden son bebidas con un alto nivel de azúcar (10 cucharas de azúcar en una botella de 600ml) y otros componentes como **ácido fosfórico, jarabe de maíz, benzoato de sodio, químicos cancerígenos** que afectan gravemente la salud con enfermedades como **obesidad, diabetes, padecimientos renales y cardiacos, problemas reproductivos, asma y pérdida de esmalte en los dientes**. A esto se suma el grave impacto de **contaminación ambiental** por botellas de plástico.



Por si fuera poco, Coca-Cola extrae una cantidad indiscriminada de agua en las faldas del Huitepec, mientras los habitantes no tienen acceso al agua en cantidad, calidad y disponibilidad. Esto pone en riesgo el derecho a la alimentación, sobre todo siendo este uno de los estados con mayor pobreza y malnutrición. Lo anterior además lleva a la pérdida de identidad y prácticas ancestrales. Coca-Cola ha sustituido bebidas tan elementales como el agua, tan tradicionales como el pozol y tan espirituales como el pox. Es nuestra responsabilidad informarnos y exigir nuestro derecho a la alimentación y su interdependencia con los derechos a la salud, el agua y a un medio ambiente sano.



[www.aguayvida.org.mx](http://www.aguayvida.org.mx)







## **Cultivar un huerto es un acto de rebeldía y esperanza**

Vivimos en tiempos de crisis civilizatoria, donde grandes empresas deciden lo que comemos sin considerar si los alimentos son saludables y culturalmente apropiados, poniendo en riesgo el derecho a la alimentación.

En este sentido, cultivar un huerto es un acto de rebeldía, resistencia y esperanza. Los huertos son espacios para desarrollar capacidades críticas, innovadoras y creativas, de manera individual y colectiva, para incorporarnos activamente en la construcción del Buen Vivir. Producir y cosechar nuestros propios alimentos de manera ecológica promueve una vida digna desde la sustentabilidad, autonomía y seguridad alimentaria. En el huerto se genera conocimiento, conciencia ambiental y responsabilidad social.

**Ellos tienen balas, pero nosotras  
tenemos semillas..  
¡Cosechemos vida y autonomía!**



[www.aguayvida.org.mx](http://www.aguayvida.org.mx)

**Indesol**  
Instituto Nacional de Desarrollo Social  
**imjuve**  
Instituto Mexicano de la Juventud

# YO ECOFEMINISMO



[www.aguayvida.org.mx](http://www.aguayvida.org.mx)

Indesol  
imjuve



¡LA REVOLUCIÓN SERÁ  
ECOFEMINISTA  
O NO SERÁ!



agua y vida [www.aguayvida.org.mx](http://www.aguayvida.org.mx)

Indesol  
Instituto Mexicano de Juventud  
imjuve

¡NI LA TIERRA NI LAS MUJERES SOMOS TERRITORIO DE CONQUISTA!



Agua y Vida [www.aguayvida.org.mx](http://www.aguayvida.org.mx)

Indesol  
Instituto Mexicano de Juventud