

*Las mujeres lo sabemos:*

Nuestra alimentación  
tradicional es más que sana

*Las mujeres lo sabemos:*

Nuestra alimentación  
tradicional es más que sana



## Las mujeres lo sabemos: Nuestra alimentación tradicional es más que sana

### Investigación y compilación

Angélica Schenerock

### Revisión:

Dra. Liliana López Arellano

Agua y Vida: Mujeres, Derechos y Ambiente AC

Secretaría de Desarrollo Social

Instituto Nacional de Desarrollo Social

Programa Coinversión Social - Vertiente Fortalecimiento de la Igualdad y Equidad de Género (IG)

San Cristóbal de Las Casas, Chiapas, México

Septiembre de 2014

### Proyecto

la tierra, recrear el futuro: organización y participación comunitaria en desarrollo integral desde la permacultura en la cuenca del Valle de Jovel

### Coordinación

Angélica Schenerock

*Este material se realizó con recursos del Programa Coinversión Social, perteneciente a la Secretaría de Desarrollo Social. Empero, la SEDESOL no necesariamente comparte los puntos de vista expresado por las autoras de este trabajo.*



Obra bajo licencia Creative Commons: CC-BY 2.5 MX

Usted es libre de:

Compartir, copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato.

Adaptar, remezclar, transformar y crear a partir del material bajo las siguientes condiciones:

**Atribución:** usted debe reconocer la referencia a las autoras originales. Debe reconocer los créditos de la obra de la manera especificada por la autora o la licenciante (pero no de una manera que sugiera que tiene su apoyo o que apoyan el uso que hace de su obra). Debe proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se han realizado cambios. No puedes aplicar términos legales ni medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros para hacer cualquier uso permitido por la licencia.

<http://creativecommons.org/licenses/by/2.5/mx/>

# CONTENIDO

UNA INVITACIÓN A RECORDAR QUIÉNES SOMOS .....	5
CONTRA VIENTO Y MAREA... LAS MUJERES ALIMENTAMOS EL MUNDO .....	7
DEL PLATO A LA BOCA A VECES SE CAE LA SOPA .....	9
POCOS DERECHOS Y MUCHAS RESPONSABILIDADES .....	10
LAS MUJERES Y EL DERECHO A LA ALIMENTACIÓN .....	11
DANDO VUELTA A LA TORTILLA .....	13
¿VIVIR PARA COMER O COMER PARA VIVIR? EL CONSUMISMO QUE NOS CONSUME .....	15
BUENAS RAZONES PARA IR AL MERCADO LOCAL .....	18
¿ESCASEZ DE COMIDA? NO, ESCASEZ DE JUSTICIA - SOBERANÍA ALIMENTARIA .....	19
SOMOS LO QUE COMEMOS: TÚ ELIJES.....	20
COMIDA CHATARRA: ¿QUÉ REALMENTE HAY DENTRO DEL ENVASE? .....	21
TÚ SABES LO QUE ES MEJOR PARA TI.....	23
SÍ SE PUEDE COMER MEJOR .....	24
A SACAR LA BASURA Y HACER LA COMPOSTA.....	25
MEDICINA NATURAL: LA FARMACIA ESTÁ EN EL PATIO .....	26
NUESTRA ALIMENTACIÓN TRADICIONAL ES MÁS QUE BUENA.....	28
BIBLIOGRAFÍA .....	30

## UNA INVITACIÓN A RECORDAR QUIÉNES SOMOS

Las mujeres han sido las primeras agricultoras. Debido al hecho de que los hombres salían a cazar por varias semanas o hasta meses, fueron ellas las que identificaron el proceso de germinación de las semillas, que aprendieron a domesticarlas y cultivarlas. También fueron las que idearon las herramientas agrícolas.

"Agricultura, alimentación y biodiversidad son definitivamente sustantivos femeninos. Fueron mujeres las que inventaron la agricultura, y siguen siendo campesinas e indígenas quienes desde hace 10 mil años, con curiosidad, necesidad, creatividad, inteligencia, paciencia, sabiduría, trabajo colectivo, buscaron, criaron, seleccionaron, moldearon y compartieron una enorme diversidad de semillas que hoy son base de la alimentación de toda la humanidad".

Silvia Ribeiro <http://www.jornada.unam.mx/2014/03/08/opinion/025a1eco>

Por su cercanía con el maíz, con el trigo, la cebada y otros cereales, fueron las mujeres las que identificaron el proceso de fermentación y crearon la receta de la levadura para el pan, e inventaron la receta de la tortilla.

También fueron las que se supieron cómo crear y mantener el fuego encendido cuando vivíamos en cuevas. Y fueron las mujeres que desarrollaron la técnica de conservación de alimentos, sean cocidos, sea en la propia grasa de los animales e incluso en el hielo.

Desde tiempos inmemoriales la tarea de buscar agua en el pozo o manantial ha sido tarea de las mujeres en diferentes culturas. Y como sabemos, sin agua no hay comida. Así, las mujeres han sido las primeras desarrolladoras de la alimentación y eso permitió que los primeros seres humanos dejaran de ser nómades recolectores y se volvieran sedentarios, asentándose en tribus cerca de ríos, arroyos o lagos.

Junto a la domesticación de las semillas y con el aprender a sembrarlas, las mujeres hemos sido las primeras a descubrir las propiedades medicinales de las plantas, y hemos desarrollado tecnologías para la cosecha, secado, conservación, maceración de plantas para elaboración de tisanas, tinturas, pomadas, cataplasmas.

Hasta hoy, las mujeres son las primeras que se dan cuenta cuando alguien de la familia está enfermo, y siempre conocen una planta que alivie algún malestar.

En México, las mujeres son la mayoría de la población agricultora. Sin embargo, no son propietarias de la tierra, son cada vez menos sembradoras y no tienen acceso a créditos para producir. Además de que las políticas agrícolas están orientadas hacia la agricultura química y las semillas transgénicas, lo que hace más difícil el acceso a semillas y alimentos naturales. Todo esto causa impactos en las vidas de las mujeres tanto en su salud y alimentación, como en su economía, lo que hace que las mujeres sean las más pobres entre los pobres.



Las mujeres han sido, desde tiempos inmemoriales, las descubridoras, guardianas y cuidadoras de todo lo que tiene que ver con la alimentación, han experimentado, seleccionado y diferenciado lo comestible de lo no comestible, lo bueno de lo tóxico. Las mujeres tienen una larga tradición de recolectar, escoger y propagar variedades de semillas para sus usos alimenticios y medicinales. Y han realizado todo este trabajo, de mucha entrega y dedicación, enfrentando relaciones desiguales de trabajo y de poder, y muchas veces en medio de violencia y abuso.

En nosotras las mujeres recaen la enorme e importante tarea de alimentar a la familia. Y alimentarla es más que cocinar: es hacer los mandados, ir al mercado, comprar los alimentos, cargarlos hasta a casa y en el camino aprovechar para pagar el agua o la luz. Luego hay que lavarlos, picarlos, cortarlos, cocinarlos, vigilarlos en el fuego, servirlos... Generalmente un trabajo que ocupa más de 3 horas en ser elaborado, se consume en pocos minutos y muchas veces sin agradecimientos. Luego hay que lavar los trastes y volver a dejar las cosas "adelantadas" para la siguiente comida. Alimentar-cocinar, lleva tiempo, organización, esfuerzo, dedicación, y se hace en medio de ocupaciones diversas, como lavar, barrer, trapear, fregar, atender a niños... mientras se cuecen los alimentos.

En esta Guía Nutricional, queremos invitarte a hacer memoria, a recordar nuestros potenciales de crear magia en los alimentos para transformarlos en comida, para el cuerpo y para el alma y por encima, en una actitud de cuidado de la naturaleza. Esperamos que el contenido de la misma te inspire a sumarte en esta lucha por la vida digna, que necesariamente pasa por la alimentación.

## CONTRA VIENTO Y MAREA... LAS MUJERES

### ALIMENTAMOS EL MUNDO

El tan importante trabajo de alimentar, es invisibilizado en la sociedad y en la política. Todos se benefician de él, pero nadie lo reconoce. No se ve, ni siquiera se habla sobre lo que "hay por detrás y por delante" de un plato de comida. Incluso, algunas mujeres que se dedican al trabajo doméstico y preparan 3 refecciones diarias dicen que "no trabajan" cuando se les preguntan sobre "en qué trabajan" o cuando son encuestadas.

El trabajo doméstico y en él, el importante trabajo de alimentar, no ha sido considerado un trabajo, sino que "cosas" que hacen las mujeres. "Cosas" que, digámoslo en alto y buen tono, son las que permiten la continuidad y subsistencia de la vida, las condiciones para generar otros trabajos y servicios y, por ende, *"imprescindible de la economía de un país, puesto que los servicios y cuidados que comprende el trabajo doméstico son conceptos donde ni el Estado, ni los empresarios, invierten recursos para su realización. Es un trabajo gratuito que realizan las mujeres"* (Schenerock y Cacho Niño, 2013: 50).

Si no supiéramos por nuestra propia experiencia y por nuestro propio conocimiento, no acreditaríamos que, en Chiapas, las mujeres campesinas viven en condiciones de pobreza alimentaria igual o peor que las mujeres urbanas.

ACTIVIDADES REALIZADAS POR MUJERES CAMPESINAS SEGÚN ÁMBITO				
<b>Familiar</b>	Labores domésticas	Educación hijas e hijos	Cuidado de la salud familiar	Generadora de comodidades para sus hijos e hijas y pareja
<b>Agrícola</b>	Barbecho, selección de semillas, siembra	Riego fertilización	Cosecha comercialización	Elaboración de productos (tortillas, pan, dulces, guisos, etc.)
<b>Pecuario</b>	Alimentación de animales, limpieza, reproducción	Cuidados necesarios para los animales	Comercialización	
<b>Laboral</b>	Jornaleras agrícolas	Costureras, comerciantes, artesanas	Empleadas domésticas	

Fuente: Vieyra, 2004, citado por Oxfam 2012

Aparte de las desventajas generales que viven las mujeres debido a las desigualdades de género, las campesinas y, más aún las indígenas, se enfrentan con normas legales y "costumbres" que las colocan en un lugar de inferioridad respecto a los varones, en donde su dignidad se ve amenazada

tanto al interior de la familia como en la comunidad. Algunas de estas desventajas, que en verdad son una violación de sus derechos son:

- Las campesinas son excluidas de los espacios de toma de decisiones y no son reconocidas como propietarias de tierras; enfrentan dificultades para acceder a los recursos naturales, a los créditos, a los programas gubernamentales, a la capacitación agrícola y a la educación. Todo eso las vulnerabiliza y atenta contra sus derechos.
- El trabajo de las mujeres campesinas no es valorado en la sociedad. Son vistas como "amas de casa", como un sector de la población que no trabaja, que es "inactivo" - y verdad sea dicha, las campesinas son el pilar del trabajo en el campo, de la subsistencia familiar y de la agricultura a pequeña escala.
- Como agricultoras, las mujeres campesinas resienten con mucho más intensidad que los varones, los problemas ambientales derivados de políticas que afectan negativamente el campo mexicano.
- Sus jornadas de trabajo son mucho más intensas, la tierra que cultivan es poca, en general no son propias ni suficientemente fértiles, además, trabajan como artesanas, comerciantes, vendedoras, empleadas domésticas, y todo eso muchas veces sin saber leer ni escribir y sin salarios justos.
- Las mujeres campesinas en general no tienen poder para controlar y decidir sobre su tiempo, ni sobre su cuerpo. Suelen ser víctimas de malos tratos y violencia física, económica, sexual y psicológica.



## DEL PLATO A LA BOCA A VECES SE CAE LA SOPA

En un estudio sobre el papel de las mujeres en la alimentación, realizado por Oxfam-México en el año de 2011, se denunció que:

A pesar de que las instituciones han advertido la desventajosa desigualdad que implica el desarrollo de las mujeres, en el sistema alimentario mexicano no se cuenta con programas adecuados ni políticas efectivas para las diferentes actividades que las mujeres desempeñan en el campo como jornaleras migrantes, obreras de agroindustrias, artesanas o pequeñas comerciantes. De hecho, el Estado pone énfasis en proyectos productivos, pero los considera complementarios, casi suplementarios, revelando así la incapacidad y ceguera de funcionarios, técnicos, asesores para identificar la feminización de la agricultura y a las mujeres como productoras y agentes de cambio<sup>1</sup>.

En los asuntos de la tierra el hombre es la medida, tan es así que la primera Ley Ejidal usó el modelo tradicional para legislar, al considerar a las unidades domésticas encabezadas por un hombre como la norma y asumir que el derecho que se le otorga al padre de familia equivale al de toda la unidad doméstica<sup>2</sup>.



Para que las mujeres pudieran recibir tierra era necesario que tuvieran dependientes menores de edad, a diferencia de los hombres que sólo necesitaban ser mayores de 18 años. En 1971 se otorgó a las mujeres los mismos derechos agrarios que a los hombres, al establecer que para recibir tierra sólo necesitaban ser mayores de 16 años y de nacionalidad mexicana<sup>3</sup>.

Pero del dicho al hecho hay mucho trecho...Entre lo que dictan las leyes y la realidad que viven las mujeres del campo, el trecho es enorme. En 1971, la Ley Ejidal otorgó a las mujeres los mismos derechos sobre la tierra que a los hombres. Para 1984, sólo 15% de las personas titulares de derechos ejidales eran del sexo femenino y la mayoría adquirió los derechos agrarios por herencia; en 2007 sólo el 24.7% de la tierra ejidal estaba en manos de mujeres<sup>4</sup>.

---

<sup>1</sup> Oxfam México, 2011, *Las mujeres alimentando el mundo*, Texto: Dunia Rodríguez, con información de: Lahoz, Diana (2011), "Mujeres campesinas y su papel en el sistema alimentario en México" México, D.F., Oxfam México. Pp.4.

<sup>2</sup> Idem, p. 4.

<sup>3</sup> Idem, pp. 7-8.

<sup>4</sup> Idem, pp. 9.

Todo eso significa que las leyes oficiales están insertadas en contextos de relaciones desiguales de poder. Las leyes agrarias que regulan el control de los recursos consideran que la tierra otorgada al varón equivale a que toda la familia tenga derechos sobre la misma. Del mismo modo, las costumbres vigentes en las comunidades campesinas e indígenas conciben el derecho de posesión de la tierra como una transmisión de padre a hijo a varón, excluyendo a las mujeres. En casos en que ellas son viudas y madres de menores de edad, ellas asumen parcialmente el derecho a la tierra mientras los hijos alcanzan la mayoría de edad. Además, cuando los varones migran y las mujeres se quedan solas con la tierra, eso no significa que tengan poder sobre la misma, ya que las mujeres no tienen voz ni voto en las asambleas comunitarias, no son reconocidas como titulares de la tierra y no son vistas en pie de igualdad de derechos con los varones.

## **POCOS DERECHOS Y MUCHAS RESPONSABILIDADES**

En un mundo en donde las relaciones y la política se rigen por usos y costumbres, los derechos de las mujeres están condicionados por la palabra y la buena voluntad de los varones. A los hombres se les reconocen como jefes de familia y titular de la tierra, mientras que las mujeres, aunque trabajen en la tierra en iguales proporciones que los varones y dedican bastante tiempo en el preparo de la alimentación y demás cuidados de la familia, no son vistas como sujetos de derechos y su trabajo es invisibilizado.

- De 100 créditos para la producción agropecuaria, sólo 10 se otorgan a las mujeres.
- Las leyes y usos nacionales no permiten a las campesinas compartir los derechos de propiedad con su esposo, y así no pueden reunir los requisitos exigidos por las instituciones de préstamo;
- Las mujeres necesitan la firma de una persona del sexo masculino (esposo) para acceder a un crédito;
- Las mujeres tienen que comprobar la posesión de bienes (título de propiedad de la tierra) que las respalde para recibir un crédito;
- Las mujeres carecen de la información sobre disponibilidad de créditos;
- Las facilidades de crédito deben de ser acompañadas por el desarrollo de habilidades técnicas agrícolas y administrativas, mismas que las mujeres no poseen;
- El acceso a insumos tecnológicos como semillas mejoradas, fertilizantes y pesticidas es limitado debido a que no suelen ser cubiertas por subsidios y a que las mujeres rara vez son miembros de cooperativas, que a menudo son las que distribuyen los insumos otorgados por los gobiernos a favor de los pequeños campesinos. CRECE p. 8-9

## LAS MUJERES Y EL DERECHO A LA ALIMENTACIÓN

La vulneración del derecho a la alimentación se debe a causas estructurales de injusticia social, corrupción y falta de compromiso político, inequidad y políticas desarrollistas que afectan la mayoría de la población, siendo que las mujeres, las ancianas y las niñas son las más perjudicadas por vivir en situaciones de exclusión económica, social y política.

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 ser 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.

### ¿Dónde está escrito el Derecho a la Alimentación?

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)**, que en su artículo 11a reconoce "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" (párrafo 6).

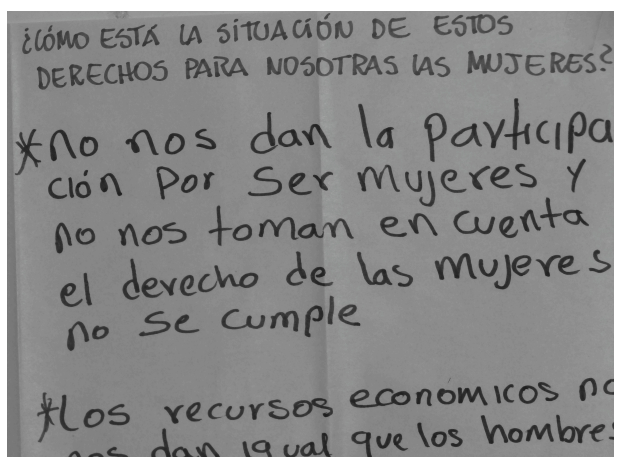
En la **Convención sobre los Derechos del Niño**, que reconoce "el derecho de todo niño a un nivel de vida adecuado para su desarrollo físico, mental, espiritual, moral y social" (artículo 21-1). La Convención requiere de los Estados que luchen contra la malnutrición infantil (artículo 24-2c), y que "adopten medidas adecuadas" para ayudar a los padres a cumplir su obligación primordial de hacer efectivo el derecho de los niños a un nivel de vida adecuado, "particularmente con respecto a la nutrición" (artículo 27-3).

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" (artículo 14).

El derecho a la alimentación también se relaciona con el concepto de "soberanía alimentaria". Efectivamente, en febrero del año de 2007, fue aprobada la Declaración de Nyéléni sobre la Soberanía Alimentaria, en donde se establece que la soberanía alimentaria es "el derecho de los pueblos a unos alimentos sanos y apropiados desde el punto de vista cultural, producidos con métodos sostenibles y ecológicamente racionales" (FAO, 2009: 22).

La realización del derecho a la alimentación de las mujeres requiere una mirada más allá de enfoques nutricionales-calóricos o de políticas asistencialistas de combate al hambre por medio de canastas básicas o programas limitados y desarticulados sobre los efectos que tienen los elementos socioeconómicos, políticos, culturales y, sobretodo, el poder y la presencia de las grandes corporaciones y empresas alimenticias internacionales en la región. La realización del derecho a la alimentación de las mujeres implica mirar este derecho desde su interdependencia con los demás derechos y desde el impacto de las políticas mundiales, los intereses económicos, el modelo de desarrollo, la masificación del consumo, la distribución de la tierra, las problemáticas político-territoriales y la mercantilización de los bienes comunes - sin olvidar la situación de discriminación y subordinación de las mujeres.

El hecho de que las mujeres sean las principales responsables de la alimentación en las familias las vuelve el grupo más vulnerable frente al no cumplimiento del derecho a la alimentación. Este derecho se relaciona también con el derecho a la tierra, que pese a que en la normatividad oficial está reconocido para las mujeres, en las costumbres y en la práctica, las mujeres trabajen en tierras improductivas de sus padres o esposos, sin el reconocimiento por su labor y sin el poder de decisión sobre la tierra.



La crisis financiera mundial, causada por el sistema capitalista patriarcal, ha impactado en la violación del derecho a la alimentación como un derecho humano básico e imprescindible para la realización de los otros derechos humanos.

Relacionado con el derecho a la alimentación, está el derecho humano al agua, por cierto muy poco conocido, que afirma el derecho de todas las personas, sin ninguna distinción, a disponer de agua suficiente, limpia, aceptable, accesible física y económicamente para el uso personal y doméstico. En otras palabras, significa que todas las personas tienen derecho al agua en cantidad, calidad y accesibilidad para beber, cocinar, hacer el aseo personal y de la casa.

## DANDO VUELTA A LA TORTILLA

Aunque su situación es crítica, las mujeres llevan adelante la alimentación y los cuidados de la familia. Buscan alternativas a la pobreza, a la desigualdad y a la discriminación; luchan contra los muchos obstáculos que se presentan en el día a día y que amenazan a la vida.

**DIVERSIFICAN SUS ACTIVIDADES Y FUENTES DE INGRESOS:** en el traspatio, las mujeres producen alimentos y crían animales que abastecen la alimentación familiar y son vendidos en comercios locales. Veden bocadillos en las escuelas, paradas de autobuses y plazas, bordan, tejen para la familia y para vender;

**ALMACENAN E INTERCAMBIAN SEMILLAS CRIOLLAS:** las mujeres campesinas participan activamente en espacios y grupos de cultivos orgánicos, y en ellos, comparten semillas, intercambian información y brindan asesoramiento a las demás.

**ACOPIAN ALIMENTOS EN TIEMPOS DE ESCASEZ:** sea debido a los cambios en el clima, sea por motivos de ahorro y organización

**PARTICIPAN DE CAJAS DE AHORROS POPULARES Y COMUNITARIAS:** las cajas de ahorro son una de las principales formas que las mujeres buscan para acceder a un crédito, y más aún, cuando son cajas de ahorro comunitarias basadas en los principios de la economía solidaria. Otras alternativas que construyen las mujeres para acceder a créditos, son las tandas entre amigas.

**PARTICIPAN EN ESPACIOS POPULARES DE PEQUEÑO COMERCIO LOCAL:** las mujeres campesinas son muy activas en los espacios locales de pequeños comercios, sea por medio de tiendas de abarrotes, de producción y venta de dulces, pan, queso y bocadillos, la venta de productos que recolectan en el bosque como ocotes, hongos y leña. Aunque sus ganancias son pocas, la venta de estos productos es un importante aporte a la economía familiar.

**USAN LAS PLANTAS MEDICINALES PARA LA PREVENCIÓN Y EL TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES E INFECCIONES:** las mujeres cuidan a sus hijos y demás miembros de la familia y cuando éstos se enferman son ellas quienes los curan. Muchas mujeres campesinas tienen también un huerto de plantas medicinales o suelen plantarlas cerca de los cultivos como técnica de manejo de plagas. Así, preparan té, pomadas, jarabes, emplastos, y otras técnicas de curación con plantas medicinales.

**SE CAPACITAN Y SE FORMAN EN TALLERES CON ORGANIZACIONES DE LA SOCIEDAD CIVIL:** las mujeres campesinas suelen recibir con mucha disposición el trabajo de las organizaciones de la sociedad civil en proyectos productivos, de formación,



## ¿VIVIR PARA COMER O COMER PARA VIVIR? EL CONSUMISMO QUE NOS CONSUME

El consumismo es más que hacer las compras. Se refiere a la acumulación de objetos y cosas que no son esenciales, que no nos aporta una mejor calidad de vida. Se trata del comprar-comprar-comprar compulsivamente, sin siquiera pensar antes de comprar y de comprar cosas superficiales, que no son necesarias.

El consumismo en la alimentación se refiere a un cambio de prácticas, de costumbres y hábitos alimenticios. Dicho de manera sencilla, en el consumismo alimentario, "se vive para comer y no se come para vivir".

El consumismo en la alimentación se relaciona con la idea de que cuanto más se compra comida industrializada, y se la come, más ricos, ricos y realizadas somos. Es una creencia de que las personas que comen mucho, incluso que estén gordas, significa que son personas a las que se les ha ido bien en la vida. Algo tipo: ser gordo es ser rico, pero eso es mentira: la obesidad o el sobrepeso significa que una persona no sabe comer bien, que come muchas porquerías entre las comidas, que come en exceso y la obesidad y el sobrepeso pueden provocar enfermedades graves, como el diabetes y problemas del corazón.

El consumismo alimentario se relaciona también con los medios de comunicación. Todos los días somos bombardeadas con imágenes de comida chatarra en la televisión que nos dejan con "la boca hecha agua". Y más aún a las niñas y niños. Son propagandas tras propagandas de burritos, de hamburguesas, de galletas, de papitas, de pan blanco, de pizza, de tacos, de carnes, refrescos, jugos embotellados, conservas, salchichas, y un sinfín de productos alimenticios que realmente no aportan mucho a nuestra alimentación sana. O mejor: aportan muy poco.

Y, lo que no es novedad, todos los comerciales de alimentos están dirigidos a las mujeres, principalmente las que son madres o maestras.

Desde una mirada crítica, descubriremos que el consumismo, es una violación del derecho a la alimentación. Sabemos que en Chiapas, las condiciones de pobreza de la gran mayoría de las mujeres dificultan la realización del derecho a la alimentación. Las dimensiones en las que se manifiesta la pobreza van más allá de lo material y económico, abarcando también las dimensiones de la educación, de la información, de la organización y la participación. Con respecto a la alimentación, los medios de comunicación colaboran con la valoración de hábitos alimenticios basados en lo rápido e industrializado, que son percibidos por la población como mejores, seguros, higiénicos y como símbolo de la inclusión en el sistema capitalista.

De hecho, las campañas publicitarias de las grandes corporaciones alimenticias, así como sus embalajes, contienen un mensaje implícito, simbólico, que hace con que las personas identifiquen sus productos con el bienestar, la satisfacción, la limpieza, la higiene, la belleza, la calidad, la nutrición. Así, presentan sus esconden el hecho de que son productos que con altos niveles de azúcares y harinas refinadas, pobres en nutrientes, ricos en grasas y sales - al mismo tiempo que construyen la valoración de los productos locales como pobres, sin embalajes o envases herméticos y coloridos, como sucios, peligrosos, sinónimo de lo atrasado.

El consumo de alimentos industrializados, pobres en nutrientes, que también son llamados de "alimentos chatarra", son altísimos en México, y la incidencia de obesidad (que es una enfermedad que desata a otras enfermedades, en especial la diabetes) suele ser mayor entre las mujeres que en los hombres, y de hecho, la prevalencia de diabetes en las mujeres es superior que en los hombres, así como las enfermedades del corazón, ambas asociadas con la alimentación.



## EFFECTOS NEGATIVOS DEL CONSUMISMO ALIMENTARIO

**DEGRADACIÓN AMBIENTAL:** el consumismo requiere de transporte, sea por camiones, barcos o aviones, y requiere de envases cada vez más sofisticados para su contención y conservación. Se trata de alimentos "petroadictos", es decir, que se requiere mucho petróleo para su transporte y para su envasado. Así, el gran consumo de alimentos industrializados es perjudicial para el equilibrio ecológico, daña el medio ambiente, provoca contaminación y agota las reservas de recursos naturales.

**DESPLAZAMIENTO DE LO REGIONAL Y DE LO LOCAL:** la preferencia por productos alimentarios industrializados, provenientes de grandes empresas como Nestlé, Bimbo, Danone, Gamesa, Kraft, Sabritas, Knorr, Coca-Cola, Monsanto, la distribuidora Wall-Mart - desplaza los productos producidos regional y localmente, causando grandes pérdidas para la economía familiar y campesina, además de afectar negativamente el comercio local.

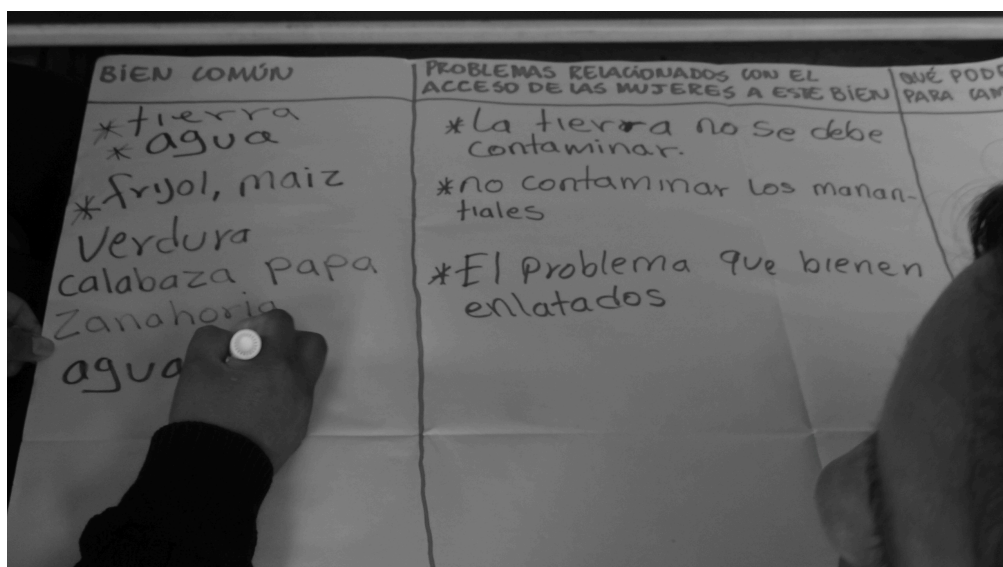
**DEGRADACIÓN DEL TEJIDO SOCIAL:** el gran consumo de alimentos industrializados intensifican las desigualdades relacionadas con la injusta distribución de la riqueza. Los alimentos, además de recorrer enormes distancias desde su elaboración hasta llegar a la mesa de los hogares, ponen en peligro la soberanía alimentaria y provoca la quiebra de la pequeña agricultura familiar. Además, el consumismo de alimentos es desigual respecto al comercio, que se da entre países ricos que producen y pobres que lo compran.



**PÉRDIDA DE LA SOBERANÍA ALIMENTARIA:** las grandes empresas y corporaciones alimenticias requieren de grandes extensiones de monocultivos. El predominio del monocultivo en detrimento de la agrobiodiversidad responde más a las necesidades del sistema capitalista que a las necesidades de salud y nutrición de las personas. Además, afecta de manera negativa el medio ambiente. El monocultivo provoca el desplazamiento de los territorios por parte de las campesinas y campesinos, y la sobre explotación de la fuerza de trabajo, principalmente de las mujeres.

**INCREMENTO DE LA POBREZA FAMILIAR:** al caer en el consumismo, muchas familias aumentan sus gastos alimentarios de forma innecesaria, comprando cosas que se pueden evitar o reducir, como por ejemplo, los productos cuya publicidad prometen alegría, salud y satisfacción.

**DAÑOS EN LA SALUD Y ECONOMÍA PERSONAL:** el consumismo de productos alimenticios industrializados siempre será más pernicioso para la salud y para el bolsillo. Por ejemplo, es mucho más sano y más barato prepararse un jugo de naranja en casa en lugar de comprar uno empaquetado, que además de contener conservantes, de que su sabor es inferior al de una naranja natural y cuyo envase termina aumentando el nivel de basura.



Las mujeres constituyen un objetivo prioritario para la publicidad. Los especialistas saben que ellas constituyen el mayor y principal grupo consumidor: alrededor del 80% del total de las compras son realizadas por mujeres. Las mujeres estamos inmersas en el consumismo que se alimenta de la publicidad. La publicidad, a su vez, se basa en ideas falsas como que la felicidad depende de la adquisición de productos. En la sociedad de consumo no sólo sentimos cada vez mayor dependencia de nuevos bienes materiales y derrochamos los recursos naturales y desplazamos la alimentación tradicional, sino que el consumismo se ha convertido en un elemento de inserción social: queremos participar de la gran fiesta capitalista.

## **BUENAS RAZONES PARA IR AL MERCADO LOCAL**

Una fiesta de sonidos, colores, olores y movimiento. Así es el mercado local, en donde encontramos hortalizas, legumbres, granos, carnes, quesos, panes y galletas... Todo eso producido, en su mayor parte, por gente de la localidad. Aquí te damos algunas buenas razones para ir al mercado local, para hacer de esta laboriosa y hasta cansada tarea, algo casi divertido.

**SABES DE DÓNDE VIENE EL ALIMENTO:** cuando compras en el mercado local, hasta puedes conocer de cerca la persona que lo produce y el lugar donde se planta. Eso te permite decidir mejor y tener más información sobre lo que comes. Y obvio, estás apoyando el trabajo de las mujeres que son pequeñas productoras y comerciantes.

**LOS PRODUCTOS LOCALES SON MÁS FRESCOS:** no son transportados desde lejos, ni madurados en cajas. Por eso, tienen un mejor sabor, no se usan muchos pesticidas y no dañan el ambiente.

**ALGUNOS PRODUCTOS LOCALES SON MÁS BARATOS:** por eso del transporte, y porque en general, se venden los productos de la temporada, que se da en grandes cantidades y no son plantados con fertilizantes. Al comprar en el mercado local, estás apoyando la mejora de la economía familiar, tanto de la tuya como la de las campesinas: con mejores y mayores ingresos, ellas pueden producir más alimentos.

**EL MERCADO LOCAL ES VARIADO Y DIVERSO:** en general, las productoras locales no se dedican a un solo cultivo, sino que a varios. Puedes encontrar de todo. Resta decir que los productos de temporada son más sanos.

**INCREMENTA LA ECONOMÍA LOCAL:** al comprar productos locales, estamos creando una demanda de la industria y en la comunidad, apoyando el crecimiento de las empresas ecológicas de los productores, a través de los pequeños comercios de barrio. Si creamos esa demanda e insistimos comprar solamente productos locales, estaremos animando a más productores a producir bajo la certificación ecológica. Y la mayoría de las productoras locales son las mujeres.

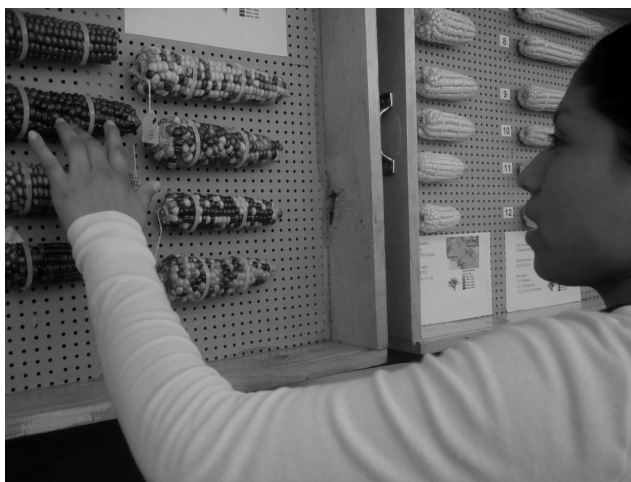
**ES BUENO PARA LAS PEQUEÑAS PRODUCTORAS:** las grandes empresas agrícolas usan una enorme cantidad de fertilizantes, pesticidas y plaguicidas, que son el principal contaminante de los suelos y del agua, además de que perjudican la salud cuando pasan a los alimentos. Las pequeñas productoras locales, en general producen alimentos libres de agroquímicos, y la agricultura ecológica ayuda mucho a la salud de la tierra y del planeta, además de la humana.

## ¿ESCASEZ DE COMIDA? NO, ESCASEZ DE JUSTICIA - SOBERANÍA

### ALIMENTARIA

La soberanía alimentaria es nada más nada menos que el conjunto de derechos de los pueblos para definir sus propios procesos, necesidades y políticas de agricultura y alimentación. Eso significa que los pueblos tienen el derecho a decidir cómo organizar la producción, qué y cómo plantar y cómo organizar la distribución y consumo de alimentos, de acuerdo a las necesidades, priorizando productos locales y variedades criollas.

Soberanía Alimentaria se relaciona también con el derecho de que los pueblos, en su mayoría pequeñas campesinas y campesinos, puedan controlar sus propias semillas criollas, defender la tierra y el agua y, garantizar una producción alimentaria culturalmente apropiada y económicamente accesible de alimentos suficientes, variados y de calidad, que además no perjudican la naturaleza.



Además hablar de soberanía alimentaria nos recuerda los procesos y luchas de tantas mujeres en la defensa de su derecho al territorio, que más que un pedazo de tierra significa el derecho de los pueblos a su autonomía, autodeterminación y autogobierno.

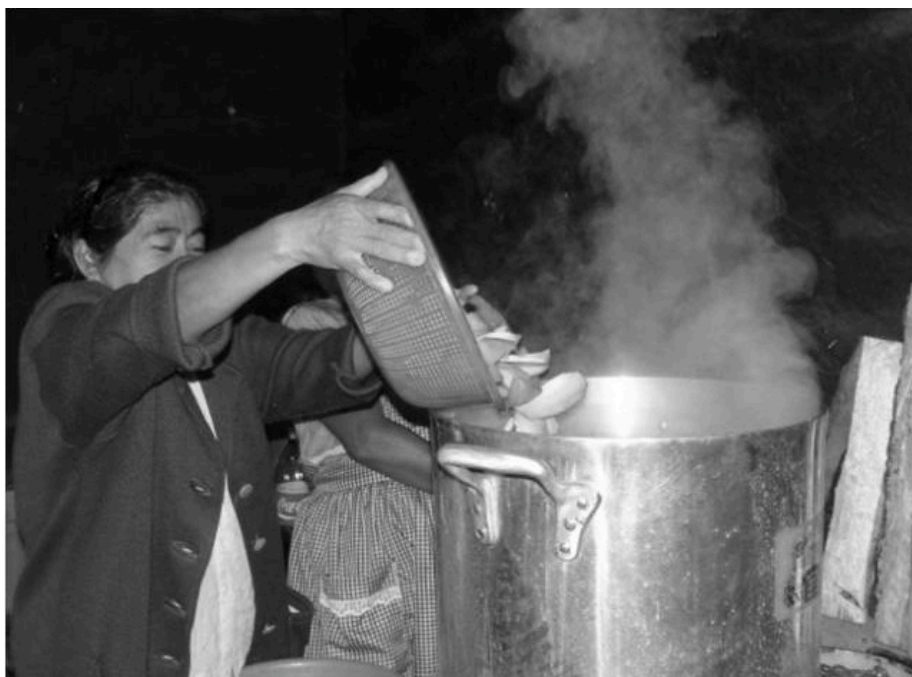
Aunque en su marco ético la soberanía alimentaria supone la perspectiva de las mujeres campesinas respecto al acceso equitativo a la tierra, al crédito agrícola y a la capacitación, la idea aún está lejos de transformarse en verdad, en una realidad concreta. Las mujeres sabemos muy bien que en el entorno campesino, y más aún cuando este es indígena, las desigualdades de género son el pan de cada día. Los hombres siguen siendo priorizados, y las necesidades y preocupaciones de las mujeres siguen siendo ignoradas.

Sin embargo, el debate sobre la soberanía alimentaria no toma en cuenta lo que ocurre puertas adentro de la cocina: las mujeres siguen teniendo una doble y hasta triple jornada de trabajo: en el campo, en la calle, y aún en la casa, siguen siendo las que se preocupan y se ocupan de todo el proceso de preparar la comida, hasta que esta esté en la mesa, y aún después del acto de comer.

## SOMOS LO QUE COMEMOS: TÚ ELIJES

Las comidas chatarra reducen la expectativa y la calidad de vida. Engordan, son adictivas y hasta cancerígenas. Causan anemia, infartos, diabetes, retención de líquidos en el cuerpo. Aumentan el colesterol, el cansancio, la pesadez, los problemas de hígado, estreñimiento, caries dental, celulitis, osteoporosis, mal aliento y gases intestinales. Tienen cero contenido de fibras, cero vitaminas y cero minerales. Son puro azúcar, sal y grasa. Son comida basura, producen basura y están hechas de alimentos genéticamente modificados: los transgénicos.

Los alimentos naturales nos dan energía, ayudan a combatir enfermedades, la anemia, el colesterol, la hipertensión, problemas del corazón, la diabetes y el estreñimiento. Contribuyen con una piel, uñas, pelo y vista sanos. Ayudan a mantener el peso y la figura, fortalecen nuestros músculos, evitan la retención de líquidos. Algunos hasta ayudan a adelgazar. Tienen vitaminas, fibras y minerales. Sus restos pueden ser transformados en composta y abono orgánico y no contaminan el ambiente. Muchos de los alimentos naturales son producidos por agricultoras y son orgánicos.



Tenemos derecho a la alimentación sana, y es responsabilidad del Estado impedir que los productos naturales locales sean desplazados por la comida chatarra, y crear leyes a favor de una nutrición adecuada. Tenemos la responsabilidad de organizarnos y buscar nuestro bienestar y salud, y la responsabilidad de decidir qué es lo que queremos comer. Tú sabes lo que es mejor para ti.

## COMIDA CHATARRA: ¿QUÉ REALMENTE HAY DENTRO DEL ENVASE?

Un aditivo alimentario es un componente artificial que se agrega a los alimentos y bebidas para modificar su sabor y su color, y para facilitar o mejorar su tiempo de conservación<sup>5</sup>.

Nombre del aditivo	Alimento en que se encuentra	Para qué sirve	Posibles problemas
<b>Colorantes de alimento Azul 1 y 2; Rojo 3; Verde 3; Amarillo 6</b>	Bebidas, golosinas, productos horneados y alimento de mascotas, cerezas, cóctel de frutas, caramelos, salchichas, gelatinas	Son químicos que no existen en la naturaleza y son usados para tornar los alimentos atractivos	Los azules 1 y 2 se consideran de bajo riesgo, pero se los ha relacionado con cáncer en ratones. Se ha demostrado que el rojo 3 causa tumor de tiroides en ratas. Al color verde 3 se lo ha vinculado al cáncer de vejiga. Estudios han relacionado el ampliamente utilizado amarillo 6 con tumores en la glándula suprarrenal y riñones
<b>Azúcar refinada</b>	Jugos, refrescos, galletas, jaleas, panes dulces, flanes, yogurt, budines, barras de chocolate, golosinas en general	Para endulzar y volver atractivos los alimentos	El azúcar causa sobrepeso, hinchazón, fatiga, artritis, migrañas, disminuye las defensas del cuerpo, provoca obesidad, caries dental y enfermedades del corazón. El azúcar disminuye la capacidad del cuerpo para absorber los nutrientes buenos, provocando anemia, osteoporosis, síndrome pre-menstrual y estrés.
<b>Cloruro de Sodio (sal)</b>	Presentes en papas fritas, sopas y cremas instantaneas	Para aumentar el sabor	Una cantidad excesiva de sal puede resultar peligrosa para la salud y generar trastornos cardiovasculares que causen presión alta, infarto de miocardio, derrame cerebral e insuficiencia renal.
<b>Glutamato Monosódico</b>	Sazonadores en cubitos, sopas instantáneas (knoor, maruchan, cup noodles), salsa china.	aumentar el sabor de los alimentos	Puede afectar las neuronas y algunas personas experimentan jaquecas, piel irritada, somnolencia, y problemas respiratorios, digestivos, circulatorios y coronarios.
<b>Nitrato y Nitrito de sodio</b>	Utilizado para conservar productos a base de carne y realzar su color y sabor. se agrega habitualmente al tocino, el jamón, los hot dogs, el fiambre de cerdo,	Son conservantes que se ponen en los alimentos procesados. Se transforman en "nitrosaminos"	Provocan jaquecas, nauseas, vómitos y mareos.

<sup>5</sup> Fuentes de este capítulo: <http://www.taringa.net/posts/salud-bienestar/2265195/12-aditivos-alimentarios-que-conviene-evitar.html> , <http://reconquistandoeden.com.ar/los-10-aditivos-alimentarios-mas-peligrosos> y <http://web.archive.org/web/20121109024341/http://www.diagonalperiodico.net/Cuando-los-aditivos-conquistaron.html>

	el pescado ahumado y la carne en conserva para estabilizar el color rojo y potenciar el sabor		
<b>Olestra</b>	Papas fritas, snaks y botanas	es un sustituto de grasa libre de calorías	La olestra impide que la grasa sea absorbida por el aparato digestivo. Esto suele provocar diarrea fuerte, retortijones y flatulencia. También impide la absorción de vitaminas saludables que se encuentran en frutas y vegetales
<b>Maíz de alta fructosa de jarabe</b>	panes, dulces, yogures, aderezos para ensaladas, verduras enlatadas, cereales de caja.	Edulcorante artificial altamente refinado que se ha convertido en la principal fuente de calorías en Estados Unidos. Se encuentra en alimentos casi todos procesados	aumenta el colesterol LDL ("malo"), los niveles de colesterol, y contribuye al desarrollo de la diabetes y el daño a los tejidos
<b>aditivos butilato hidroxianisole (BHA) y butilato hidroxitolueno (BHT)</b>	cereales, goma de mascar, papas fritas y aceites vegetales y evitan que las grasas y los aceites se vuelvan rancios	Bloquean el proceso de "arranciamiento" del aceite. Se trata de antioxidantes empleados para conservar los alimentos de consumo habitual en el hogar impidiendo su oxidación	Estos aditivos afectan el sueño y el apetito y están asociados con daño renal y hepático, pérdida del cabello, problemas de comportamiento, cáncer, anomalías fetales y retardo en el crecimiento
<b>Grasas Trans</b>	En todos los productos que requieren de grasa para su elaboración, tanto dulces como salsas. En las cadenas de comida rápida, aún sirven comida con abundantes grasas trans		enfermedades del corazón y crean las condiciones ideales para el derrame cerebral, infarto de miocardio, insuficiencia renal y pérdida de algún miembro debido a trastorno vascular

## TÚ SABES LO QUE ES MEJOR PARA TI



Provoca caries, obesidad, desnutrición, gases, colitis, gastritis, aumenta el colesterol. 1 litro de Coca Cola tiene hasta 16 cucharas cafeteras de azúcar.



Contiene gran cantidad de sal, grasas saturadas, harina y azúcares refinados. Produce colesterol, gases, desnutrición, diabetes, obesidad, problemas en el hígado, cansancio.



Contiene grasas perjudiciales a la salud, provocan anemia, desnutrición, gastritis, retención de agua en el cuerpo y la sensación de saciedad.



Contiene colorantes y saborizantes artificiales, mucha sal y glutamato monosódico, que favorece la aparición de tumores.



Contienen grandes cantidades de grasa, azúcares y harinas refinadas. Provocan caries, obesidad, diabetes, desnutrición y adicción



El limón es depurativo, mejora la circulación, previene el cáncer, la anemia y la descalcificación ósea. 1 litro de limonada tiene hasta 8 cucharas cafeteras de azúcar.



La carne blanca contiene pocas calorías y grasa. Contiene calcio, fósforo, hierro, vitaminas para la buena salud, el crecimiento, los músculos y el cerebro.



½ Tiene gran cantidad de nutrientes y fibras, ayuda en la prevención de la diabetes, enfermedades cardiovasculares y cáncer.



Una sopa de verduras naturales tiene muchas vitaminas, minerales y fibras, ayudan en la digestión, previene enfermedades y realmente alimentan.



Una ensalada de frutas o la fruta sola contiene vitaminas, minerales y fibras, desintoxica el cuerpo, nutre y es muy sabrosa!

## SÍ SE PUEDE COMER MEJOR

Es cierto que todas sabemos lo que comemos, pero muchas veces no sabemos cómo nos afecta lo que comemos, o la forma en que comemos. Aquí te damos algunos apuntes:

**MENOS AZÚCAR SIEMPRE ES MEJOR:** busca disminuir la cantidad de azúcar que pones en el café o en las aguas de frutas. En lo que puedas no uses azúcar o cambia el azúcar por la miel. Busca evitar los endulzantes artificiales, como la sacarina. Si prefieres endulzantes, es mucho mejor la estevia.

**PREFIERA LOS CEREALES INTEGRALES:** los cereales como el arroz y la harina llevan la mayoría de sus nutrientes en la cáscara. Lo mejor es comerlos integrales. Cambia los cereales de desayuno en caja, tipo "Kelloggs" por granola. Tú puedes hacer tu propia granola en casa.

**LAS VERDURAS, CUANTO MÁS FRESCAS SON MEJORES:** las verduras frescas tienen más nutrientes y un mejor sabor. Evita verduras congeladas o enlatadas.

**ABAJO CON LAS GRASAS Y FRITURAS:** las grasas llamadas insaturadas ayudan a cuidar del corazón y tienen el "colesterol bueno". Estas grasas están presentes en ciertos aceites vegetales, en el pescado, aguacate, cacahuates, nueces o almendras. Evita las grasas como la mantequilla, manteca o margarina, las que están en las comidas rápidas... El aceite, cuando se hierve, no es sano, no reutilices el aceite.

**APRENDE A DISFRUTAR DE LAS FRUTAS:** si no te gusta comer frutas en el desayuno, prueba comerlas entre las comidas, en lugar de comprar una bolsita de papas fritas o un chocolate. Prueba comer frutas con miel como postre, tipo manzanas al horno con miel.

**INCLUYA ALIMENTOS CRUDOS EN LAS COMIDAS:** los alimentos crudos (lechugas, jitomates, rábanos, pepino) nos aportan la sensación de frescor y mucha, mucha fibra, ayudan en la digestión y en la evacuación.

**PREFIERA LA SAL MARINA:** es mucho más sana que la sal yodofluorada, pues contiene menos yodo y menos sodio.

**REHÚSA Y RECICLA:** aprovecha el agua en la cual cocinaste la verdura para hacer caldos o el arroz.

**ANTES DE COMER:** piensa de donde viene el alimento. Elige alimentos que sabes de dónde vienen, que sean locales, de preferencia orgánicos.

**EN LA MESA:** come despacio y sentada, masticando conscientemente, espera engullir antes de volver a poner otra cantidad en la boca. Disfruta de comer. Recuerda que una comida en la cual invertiste más de 1 hora para prepararla, no merece ser consumida en 10 minutos...



## **A SACAR LA BASURA Y HACER LA COMPOSTA**

Cuando tiramos los desechos de manera desordenada, juntándolos todos en un mismo bote, mezclando los orgánicos con los inorgánicos, éstos se vuelven sucios, huelen mal, atraen insectos y se vuelven perjudiciales a la salud. El camión de la limpia los lleva todos juntos a los grandes basureros o entierros sanitarios, donde son enterrados sin descomponerse y contaminan el suelo y el agua por muchos años.

### **EL ACTO DE COMER NO TIENE PORQUE SER CONTAMINANTE DEL AMBIENTE**

Si en nuestra casa separamos y clasificamos los desechos, estaremos contribuyendo con el cuidado del ambiente, de la tierra, del agua y del aire.

Los desechos inorgánicos pueden ser llevados a centros de acopio y de ahí ser encaminados al reciclaje. Es más: puedes organizarte con tus compañeras o vecinas y crear un pequeño centro de acopio de determinados materiales, como por ejemplo, botellas de vidrio, que pueden incluso ser vendidas, latas de aluminio, cartón, y otros.

Los desechos orgánicos no son basura. Son una fuente de nutrientes para el suelo, para la tierra. Pueden ser aprovechados en nuestra casa para hacer composta y luego para abonar la huerta, o para las plantas que tienes en macetas.

### **LA BASURA NO HAY QUE ESCONDERLA: HAY QUE SEPARARLA**

La responsabilidad en el manejo y destino final de los desechos compete a los Ayuntamientos municipales. Es trabajo de las autoridades y servidores públicos elaborar políticas, planes, programas y estrategias para el manejo cuidadoso de los desechos, que en lo mínimo, incluya su separación entre orgánico e inorgánico.

Como ciudadanas, nuestra responsabilidad es exigir que se cumpla nuestro derecho a la alimentación, a la información alimentaria sobre las comidas chatarras, a que no se destruyan las tierras comunales, a que no haya monocultivos ni minerías, ni presas. Tenemos derechos a un medio ambiente sano, a la salud integral y a una alimentación adecuada. Tenemos derecho al territorio.

## MEDICINA NATURAL: LA FARMACIA ESTÁ EN EL PATIO

Durante miles de años, las mujeres han utilizado la medicina natural para el tratamiento y la prevención de enfermedades. Este saber se ha transmitido sin interrupción entre abuelas, madres e hijas.

La medicina natural es mucho más barata, más accesible, tiene muy pocos efectos secundarios y, además, muchas de las plantas a veces crecen solitas en nuestro patio o cerca de nuestra casa.

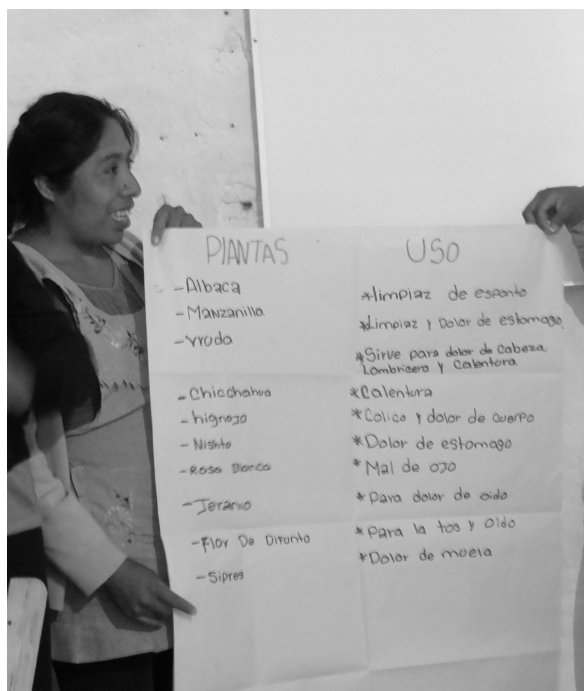
A continuación, presentamos algunas de estas plantas, y te animamos a que incluyas en tus prácticas de cuidado personal y que también la difundas entre tus familiares y amigas.

**Albahaca:** Está indicada para tratar la digestión lenta, dolores intestinales, vómitos, dolor de estómago, contra parásitos intestinales, tos convulsiva y jaqueca. El agua hervida con hojas de albahaca se puede tomar en caso de dolor de garganta y para hacer gárgaras; para calmar el dolor de cabeza. Las hojas crudas masticadas son muy buenas para la úlcera y las infecciones en la boca. El zumo de albahaca es bueno en el tratamiento de la tiña y otras enfermedades de la piel.

**Diente de león:** La raíz del Diente de León ayuda a limpiar los riñones, las vías urinarias eliminando el ácido úrico de la sangre y regula la presión arterial. Es un buen laxante y depurativo; la raíz también sirve para prevenir diabetes. Se puede comer las hojas y flores en ensaladas, es muy rica en vitaminas y minerales, y es muy recomendado en casos de anemia. El diente de león también se ha recomendado para artritis, reumatismo; para equilibrar la menstruación, estimular la producción de leche materna y aliviar inflamación, tumores y abscesos en los senos.

**Epazote:** muy bueno para tratar diversos dolores estomacales, cólicos y parásitos intestinales. También se usa en casos de diarrea, vómito y dolor de estómago. Alivia algunos trastornos menstruales tales como los cólicos, retraso del período y fluido escaso; también se usa para aumentar la cantidad de leche en el período de lactancia. Se dice que es eficaz contra la picadura de insectos ponzoñosos y las verrugas.

**Gordolobo:** Como cataplasma, sus hojas ayudan a aliviar dolores producidos por heridas, y hemorroides externas, llagas, úlceras y quemaduras, y ayuda a



curar picaduras de insectos y rasguños, ya que también es cicatrizante. Sus flores ayudan a calmar la tos, aliviar la congestión bronquial, infecciones de garganta, bronquitis y neumonía. La raíz, ayuda en casos de retención de líquido en el cuerpo.

**Hierbabuena:** Es buena para la digestión, alivia los cólicos, disminuye la diarrea, ayuda a eliminar los gases intestinales, ayuda con los dolores de gastritis y colitis. Ayuda a limpiar aftas en la boca y masticada mejora el aliento.

**Manzanilla:** Ayuda en la digestión y a calmar dolores de estómago, combate la diarrea y es buena para expulsar los gases intestinales. Elimina la grasa, es diurética. Mejora el aliento cuando se usa el té como enjuague bucal. Es calmante, buena para los nervios, ayuda a conciliar el sueño. Está indicada para lavados locales en caso de conjuntivitis, espinillas y vaginitis.

**Romero:** Es bueno para el cerebro, para dolores de cabeza, migraña y depresión. Calma los dolores musculares, de reumatismo y ciática. Facilita la digestión, mejora el apetito, expulsa los gases intestinales. Es diurética y limpia la vesícula, tiene propiedades antibacterianas, ayuda a controlar la presión baja. El agua de flores de romero se utiliza para minimizar las caries.

**Té limón:** Es muy refrescante y ayuda a bajar la fiebre. Desintoxica el hígado. Es diurética, limpia el páncreas, los riñones, la vejiga y el tracto urinario. También reduce el ácido úrico, el colesterol alto y otras toxinas del cuerpo. Es muy útil en casos de gripe, dolor de estómago e hipertensión y reumatismo

**¡Atención!**  
**Consulta siempre tu médico.**  
**Las plantas medicinales son preventivas y auxilian en una vida sana. No deben de ser usadas como forma de tratamiento único de enfermedades en proceso.**

## NUESTRA ALIMENTACIÓN TRADICIONAL ES MÁS QUE BUENA

**TORTILLA:** La tortilla de maíz es uno de los alimentos más ricos de la cocina mexicana. Nos proporciona mucha energía y disposición pues contiene mucha fibra, calcio y potasio. Además, mantiene fuerte los músculos, al cerebro y al sistema nervioso. Ayuda a reducir el azúcar en la sangre. Tiene muchas vitaminas que ayudan el cuerpo a estar fuerte. Al contrario de lo que muchas personas piensan, la tortilla no engorda: 4 tortillas equivale más o menos a la misma cantidad de calorías que un plátano.

**CHILE:** Tiene vitaminas A y C. Posee propiedades curativas y preventivas de enfermedades. Defiende el cuerpo de las bacterias. Estimula el apetito, es laxante, alivia cólicos, es diurético. Aparte de lo que se cree, el chile no es irritante del estómago, pero sí se debe evitar en casos de gastritis.

**FRIJOL NEGRO:** Ayuda a mantener el nivel de azúcar en sangre, ayuda a desintoxicar y eliminar toxinas del organismo, a reducir el colesterol malo, a combatir el envejecimiento prematuro. Ayuda en la prevención de enfermedades como la demencia, el Alzheimer y arteriosclerosis, y a prevenir el desarrollo de afecciones como cáncer, problemas de vista y trombosis. Tiene muchas calorías, y por eso ayuda en el aumento de peso a personas desnutridas y en la prevención de la anemia. Como tiene mucha fibra, previene la constipación o el estreñimiento

**CALABACITA:** La calabacita favorece la eliminación de líquidos en el cuerpo, desintoxica el intestino y ayuda en problemas de estreñimiento. Tiene mucho potasio, que es un mineral que sirve para los músculos y para el corazón, tiene vitamina C, que ayuda a evitar infecciones, y también vitamina A, que ayuda a mantener los ojos, cabello, uñas y piel fuertes y sanos.

**CHAYOTE:** Además de contener muchas vitaminas que ayudan el cuerpo a mantenerse fuerte en contra de enfermedades, el chayote ayuda en el soporte y reparo de tendones y ligamentos afectados por gota o artritis, la eliminación de cálculos renales, la regulación del agua en el cuerpo, favoreciendo al desecho de toxinas, así como en el control de azúcares y la disminución del colesterol.

**VERDOLAGA (O LENGUA DE GATO):** es buena para la digestión, es diurética y ayuda a prevenir infecciones de las vías urinarias, limpia la sangre y es un laxante natural. Previene y combate la anemia, refuerza las defensas del cuerpo contra infecciones y tiene propiedades antiinflamatorias. Contiene más ácido graso Omega-3 que cualquier otro vegetal de verdura.

**AJO:** Contiene muchas vitaminas y minerales. Es un antibiótico natural, y también actúa como antiparasitario. Ayuda a aliviar la tos. Reduce la hipertensión y mejora la circulación. Es diurético, muy bueno contra la reuma, la artritis, gota, retención de líquidos y obesidad. Es bueno para el corazón, reduce el colesterol malo y aumenta el colesterol bueno. Previene infecciones respiratorias, los resfriados comunes y la gripe.

**CEBOLLA:** Algunas gotas de zumo de cebolla, alivia el dolor y zumbido en los oídos. Ayuda a mejorar el reuma y dolores neurálgicos. Es estimulante digestivo, ayuda a expulsar los parásitos. La compresa de cebolla ayuda a aliviar dolores de cabeza. Ayuda a curar la tos ferina, la bronquitis y el asma.

**LIMÓN:** es una fruta medicinal por excelencia. Muy potente para eliminar las toxinas del cuerpo, y muy eficaz contra bacterias y microbios. Posee vitamina C, que refuerza las defensas del cuerpo y así evita las enfermedades como gripe, amigdalitis, bronquitis, congestiones nasales y catarros. Ayuda a limpiar y cicatrizar heridas. También es bueno para prevenir casos de hipertensión y enfermedades del corazón, activando la circulación de la sangre.

**MIEL DE ABEJA:** posee muchos nutrientes, entre vitaminas y minerales que además de mejorar la memoria, mantienen el cuerpo sano y fuerte. Es un expectorante natural y por eso ayuda a calmar la tos y otras afecciones respiratorias. Ayuda en la prevención de problemas del corazón, a reducir el colesterol malo, a prevenir infecciones por bacterias. Es un laxante natural y previene el estreñimiento

**!TEN EN CUENTA QUE DETRÁS DE CADA COMIDA, SEGURAMENTE ESTÁN LAS MANOS DE LAS MUCHAS CAMPESINAS!**



## BIBLIOGRAFÍA

Caro, Pamela, 2013, Soberanía alimentaria: aproximaciones a un debate sobre alternativas de desarrollo y derechos de las mujeres, En: El Libro abierto de la Vía Campesina: celebrando 20 años de luchas y esperanza, tomado de:  
<http://www.viacampesina.org/downloads/pdf/openbooks/ES-05.pdf> consultada el 27 de mayo de 2014.

Oxfam México, 2011, Las mujeres alimentando el mundo. Texto: Dunia Rodríguez, con información de: Lahoz, Diana (2011), "Mujeres campesinas y su papel en el sistema alimentario en México" México, D.F.

**Las mujeres lo sabemos:  
Nuestra alimentación tradicional es más que sana**

*En México, las mujeres son la mayoría de la población agricultora. Sin embargo, no son propietarias de la tierra, son cada vez menos sembradoras y no tienen acceso a créditos para producir. Además de que las políticas agrícolas están orientadas hacia la agricultura química y las semillas transgénicas, lo que hace más difícil el acceso a semillas y alimentos naturales. Todo esto causa impactos en las vidas de las mujeres tanto en su salud y alimentación, como en su economía, lo que hace que las mujeres sean las más pobres entre los pobres.*

*Las mujeres han sido, desde tiempos inmemoriales, las descubridoras, guardianas y cuidadoras de todo lo que tiene que ver con la alimentación, han experimentado, seleccionado y diferenciado lo comestible de lo no comestible, lo bueno de lo tóxico. Las mujeres tienen una larga tradición de recolectar, escoger y propagar variedades de semillas para sus usos alimenticios y medicinales. Y han realizado todo este trabajo, de mucha entrega y dedicación, enfrentando relaciones desiguales de trabajo y de poder, y muchas veces en medio de violencia y abuso.*