

de la huerta a la mesa

Promoción del consumo de frutas y vegetales
a partir de huertas familiares.



De la huerta a la mesa

Promoción del consumo de frutas y vegetales
a partir de huertas familiares



Santiago, Chile
2011

Este documento incorpora el enfoque de Incremento Sostenible y Eficiente de la Producción de Cultivos para la Agricultura Familiar. Objetivo Estratégico A.

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO)
Oficina Regional para América Latina y el Caribe
Equipo Multidisciplinario para América del Sur
Avenida Dag Hammarskjöld 3241, Vitacura, Santiago, Chile.

Alberto Pantoja, PhD
Oficial de Producción y Protección Vegetal
e-mail: albertopantoja@fao.org

Sara Granados-Ortiz MSc
Consultora en Agricultura Sostenible
e-mail: sara.granados@fao.org

Juan Izquierdo PhD
Experto Retirado en Producción Vegetal
e-mail: juan.izquierdo@fao.org

Corrección: Gonzalo Pedraza
Diseño: Nina Zoera
Fotografías: Sergio Baros
Impresión: Mas Grafik

Las denominaciones empleadas en este producto informativo y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, por parte de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), juicio alguno sobre la condición jurídica o nivel de desarrollo de países, territorios, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto de la delimitación de sus fronteras o límites. La mención de empresas o productos de fabricantes en particular, estén o no patentados, no implica que la FAO los apruebe o recomiende de preferencia a otros de naturaleza similar que no se mencionan. Las opiniones expresadas en este producto informativo son las de su(s) autor(es), y no reflejan necesariamente los puntos de vista de la FAO.

ISBN 978-92-5-306812-8

Todos los derechos reservados. La FAO fomenta la reproducción y difusión del material contenido en este producto informativo. Su uso para fines no comerciales se autorizará de forma gratuita previa solicitud. La reproducción para la reventa u otros fines comerciales, incluidos fines educativos, podría estar sujeta a pago de tarifas. Las solicitudes de autorización para reproducir o difundir material de cuyos derechos de autor sea titular la FAO y toda consulta relativa a derechos y licencias deberán dirigirse por correo electrónico a: copyright@fao.org, o por escrito al Jefe de la Subdivisión de Políticas y Apoyo en materia de Publicaciones, Oficina de Intercambio de Conocimientos, Investigación y Extensión, FAO, Viale delle Terme di Caracalla, 00153 Roma (Italia).

» Índice

Presentación	6
Beneficios de la huerta:	
Importancia del consumo de frutas y vegetales a partir de la huerta familiar	8
¿Por qué producir alimentos en la huerta?	
La huerta y su consumo vistos por quienes cultivan	20
Preparaciones saludables y de bajo costo con frutas y vegetales	30
Rollito de acelga al horno (tipo brazo de reina) relleno de maíz y betarraga	32
Bastones de zanahorias a la miel y pimienta	34
Crema de apio con estragón y crocantes de zanahoria	35
Mermelada de tomates	36
Pastel de puerros	38
Lasaña de berenjenas y zapallitos	39
Queque de zapallo	40
Pannacota de sandía y eneldo	41
Blinis de papaya con salsa de naranja y manzanilla	42
Anexo 1. Aporte nutricional de frutas y vegetales	44

» presentación

Las frutas y hortalizas son elementos básicos en toda canasta básica familiar. La OMS recomienda un consumo de 400 gr/capita/día, y estudios muestran el enorme impacto potencial del aumento de la ingesta de frutas y verduras como medida de reducción de la incidencia de numerosas enfermedades no transmisibles que provocan aproximadamente 28 millones de muertes cada año. Sin embargo, y a pesar de las campañas de promoción en muchos países de la región, el consumo de este grupo de alimentos no alcanza siquiera la cuarta parte de lo recomendado.

Las causas que acompañan la baja preferencia de las familias por las frutas y vegetales a la hora de pensar en su alimentación son variadas, y van desde aspectos económicos relacionados con el acceso hasta aspectos culturales y hábitos relacionados con prejuicios y desconocimiento.

Uno de los componentes que han generado buena recepción entre la población y éxito a la hora de promover el consumo de frutas y vegetales es la implementación de huertos familiares, tanto con campesinos como con residentes urbanos. Estas huertas implementadas considerando tecnologías de producción sostenible, producen hasta 32 especies de alimentos entre frutas y vegetales, y pueden incluir hojas, tallos, raíces, flores, bulbos, frutos, plantas medicinales y aromáticas, entre otras.

Hoy en día las huertas familiares florecen en muchos países de la Región, pero la promoción del consumo de los alimentos que allí crecen sigue siendo un desafío.

Los proyectos e iniciativas públicas y privadas de huertos familiares de FAO siempre incorporan campañas de promoción del consumo de frutas y vegetales, incluyendo actividades como talleres de educación nutricional, ferias de alimentos saludables y recetarios, que son las que mejor acogida tienen entre la población. Sin embargo, estos esfuerzos no son suficientes y es necesario fortalecer todas las alternativas.

Es por esto que, en conjunto con la Red Chefs contra el Hambre, se ha planteado realizar este documento que incluye recetas simples y accesibles con las frutas y vegetales que se producen en las mismas huertas, recetas de bajo costo y con un alto contenido nutricional. Este manual está destinado a las familias con huertas y a técnicos de proyectos y programas en todos los países de la Región.

Los autores invitados en esta oportunidad intentan expresar diferentes puntos de vista en cuanto a los componentes de promoción del consumo de frutas y vegetales al interior de las huertas familiares. El primer capítulo nos plantea una versión positiva en cuanto a la promoción del consumo de este grupo de alimentos, considerando esta actividad como parte fundamental de los programas de huertas. Ya en el siguiente capítulo la posición se hace desde la crítica llevando a prestar atención de los programas sobre la focalización y enfoque en torno a la promoción de frutas y vegetales. El documento finaliza con una serie de recomendaciones para tomadores de decisiones y técnicos de programas para fortalecer sus actividades en torno a la promoción de frutas y vegetales.

Agradecimientos

Este documento “De la huerta a la mesa: Promoción del consumo de frutas y vegetales a partir de huertas familiares” se materializa gracias al apoyo de Andrés Pascoe, Pablo Loschi, y los chefs Pamela Astudillo y Frank Villablanca todos de la Red Chefs contra el Hambre, Ricardo Briceño y Alejandro Manosalva del Club del Chef EG, Alexander Cornejo y Eduardo Oyanadel de la Universidad Católica de Valparaíso. A todos ellos reiteramos nuestro más sincero agradecimiento.





01

beneficios de la huerta

**Alex Brito Olivares¹, M. Teresa Oyarsún²
y Sonia Olivares Cortés³**

1. Nutricionista. Magíster en Nutrición y Alimentos, INTA, Universidad de Chile. Formación académica en desarrollo en el manejo poblacional de las deficiencias de los micronutrientes folato y vitamina B12. Interés en estrategias de intervenciones nutricionales para países subdesarrollados y poblaciones económicamente vulnerables.

2. Ingeniero de Alimentos, M Sc. en Nutrición, Cornell University, EE.UU. Experiencia en alimentación saludable, certificación y sellos de calidad en alimentos, coordinación de proyectos. Consultora FAO nacional e internacional, desde el año 2001. Coordinadora Oficina de Asuntos Internacionales INTA, Universidad de Chile.

3. Nutricionista, Magíster en Planificación en Alimentación y Nutrición. Profesora Titular INTA, Universidad de Chile. Experiencia en estudios de consumo de alimentos, alimentación saludable y diabetes. Consultora FAO nacional e internacional en Comunicación y Educación en Nutrición 1989 al 2011.

01

Importancia del consumo de frutas y vegetales: beneficios de la huerta en la alimentación familiar

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en su informe sobre la Salud en el Mundo publicado el año 2002, señala que las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), como las enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes y algunos tipos de cáncer, representan alrededor del 60% de todas las defunciones y el 47% de la carga de enfermedades a nivel mundial [1].

Según el mismo informe, los factores de riesgo comunes a las citadas enfermedades no transmisibles son el tabaquismo, la falta de actividad física y una alimentación poco saludable. En este contexto, se atribuyó que el bajo consumo de frutas y verduras se encuentra entre los 10 principales factores de riesgo asociados a ECNT, estimándose que en el mundo se podrían salvar 27 millones de vidas al año con un consumo suficiente de estos alimentos.

En el año 2003, el informe de la OMS "Dieta, nutrición y prevención de las enfermedades crónicas", especifica como meta poblacional

una ingesta de al menos 400 gramos diarios de frutas y verduras (excluyendo la papa y otros tubérculos ricos en almidón) [2].

Esta recomendación, se estableció en el reconocimiento de que la evidencia científica disponible asociada a la disminución del riesgo de enfermedades cardiovasculares en personas que consumían esa cantidad de frutas y verduras era convincente y probable en la disminución del riesgo de cáncer de la cavidad oral, esófago, estómago, colon y recto.

La situación descrita anteriormente motivó a la OMS y a la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), previa consulta con los estados miembros, otras organizaciones del sistema de Naciones Unidas, la sociedad civil, el sector privado y un grupo de expertos, el lanzamiento de una iniciativa global para aumentar la producción y consumo de frutas y verduras.

Esta iniciativa se inscribió en el contexto de la "Estrategia mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud" aprobada el año 2004 por la Asamblea Mundial de la Salud [3].

En América Latina y el Caribe, el consumo de frutas y verduras está por debajo de lo recomendado y es por eso que muchas guías alimentarias destacan la necesidad de incrementar su consumo [4]. En este contexto, las huertas familiares representan una excelente oportunidad para aumentar el consumo de estos productos.

Qué se entiende por frutas y vegetales?

Cuáles encontramos en la huerta?

Se entiende por frutas y vegetales a la totalidad, parte u órganos (hojas, raíces, tubérculos, legumbres, vainas, flores y semillas) comestibles de algunas plantas.

A continuación, aspectos prácticos de su clasificación desde un punto de vista nutricional/culinario más que botánico.

Las **frutas** contienen en su interior semillas o cuescos (corozos), como por ejemplo: guayaba, maracuyá, manzana, berries, papaya, piña, uvas, mango, melón y sandía, entre otros. También se incluyen las frutas cítricas, como la naranja, pomelo, limón y lima. Se excluyen de esta clasificación, los frutos rodeados de una cáscara seca (por ejemplo las nueces, avellanas, castañas), los frutos secos y la palta. Estas exclusiones se fundamentan en que estos alimentos contienen mayor cantidad de kilocalorías y menor contenido de agua.

Las hortalizas de hojas (verduras)

incluyen a diferentes tipos de especies cultivadas o recolectadas por sus hojas, raíces, flores y tallos. En el caso de las **hojas**, las más comunes en la huerta son: lechugas, repollo, acelga, espinacas y berro. En el caso de **flores** están el brócoli y coliflor; y el opio como **tallo**.

Hay también, algunos alimentos culinariamente clasificados como verduras, pero que botánicamente son frutas, como pepino, pimentón, calabaza (zopallo, ahuyama) y el tomate. La palta o aguacate es un fruto que contiene mayor

cantidad de grasa de buena calidad y por lo tanto aporta más calorías que los anteriores. En el caso de **raíces**, hay un grupo que también se consideran verduras, como la zanahoria, rábano y remolacha. Existen **bulbos** como la cebolla y el ajo.

También están los **tubérculos y raíces**, que también son vegetales, pero que difieren de las verduras, en cuanto son alimentos con alto contenido de almidón. En la huerta se pueden cultivar la papa, batata o camote y yuca o mandioca.

Las **legumbres** son muy importantes, ya que aportan proteínas a la alimentación y fijan nitrógeno en la tierra, con lo cual se fertiliza naturalmente la huerta. En la huerta se puede cultivar las habichuelas, porotos y habas.

Los **cereales**, como el trigo, maíz, arroz, cebada, avena y centeno, también se caracterizan por un alto contenido de almidón, promoviéndose en la huerta principalmente el maíz para choco fresco.

Por otra parte, también están las **hierbas, especias aromáticas, medicinales y condimentos**, que también son vegetales. Estos sirven para aportar sabor y/o preservar los alimentos en forma natural y saludable. En la huerta se promueve así el cultivo de chile/ají, culantro de castilla, culantro de pata, perejil, zacate de limón, albahaca, hierbabuena, menta, sábila, toronjil, romero, orégano; y hierbas que sirven para infusiones tales como la menta, flor de Jamaica, ruda, valeriana y anís, entre otras.

Por qué es importante el consumo de frutas y vegetales?

Cuando los alimentos se ingieren y digieren, el cuerpo absorbe nutrientes hacia el torrente sanguíneo y los transporta a las partes del cuerpo donde se necesitan. Estos incluyen los huesos, músculos, cerebro y demás órganos.

Los nutrientes se clasifican según tamaño, en macronutrientes y micronutrientes. Los macronutrientes son aquellos que el organismo requiere en grandes cantidades y están representados por los carbohidratos, proteínas, y lípidos (grasas). Los micronutrientes son aquellos que el organismo requiere en pequeñas cantidades, y están representados por las vitaminas y los minerales. Además se han identificado otros compuestos, también esenciales para el buen funcionamiento del organismo, tales como la fibra y los fitoquímicos o componentes bioactivos.

La composición de los vegetales depende de las especies y subtipos de especies, así como de las condiciones medioambientales, de cultivo, producción y almacenamiento. Estos factores incluyen la exposición solar, calidad del suelo, prácticas agrícolas, tiempos de cosecha, madurez, duración de tiempo entre cosecha y consumo, y métodos de preservación y preparación. Independiente de los factores nombrados, en cuanto a su aporte nutricional y demás componentes beneficiosos para el organismo, las frutas y verduras destacan por su aporte en vitaminas, ciertos minerales, fibra, agua, y componentes bioactivos.

En cambio, dentro de los vegetales, el subgrupo de los cereales, raíces, tubérculos, raíces y legumbres son fuente importante de proteínas y de carbohidratos, y algunas semillas son fuente de grasas.

En el reino vegetal, los cereales, raíces y tubérculos son las mayores fuentes de carbohidratos.

La mayoría de los carbohidratos consumidos en la alimentación provienen de cereales, tales como el trigo, maíz, sorgo, mijo y arroz; raíces, como yuca, camote o batata; y tubérculos como las papas. Estos alimentos, son muy importantes y deben estar en las comidas diarias, ya que proveen al cuerpo de la energía para realizar todas las actividades, tanto voluntarias como involuntarias, como moverse, trabajar, hacer deporte, respirar y pensar. Sin embargo, cuando se consumen en exceso, los carbohidratos que no son utilizados por el organismo, son almacenados como grasa, con el consecuente aumento del peso corporal.

El consumo de cereales, tubérculos y raíces es parte de la base de la alimentación. En el caso de los cereales, cuando no son refinados, se suma al aporte de carbohidratos, el aporte de fibra y de vitaminas, por ejemplo la harina de trigo integral. Por otra parte, los productos industrializados, refinados, en base a cereales, son mayoritariamente fuente de carbohidratos de absorción rápida, ya que la cáscara del grano se remueve en el proceso de refinamiento eliminando, tanto la fibra como las vitaminas y minerales.

Las frutas y vegetales no aportan cantidades significativas de grasas o lípidos.

Los vegetales en su estado natural no aportan cantidades significativas de grasa. Existen excepciones como el aguacate o palta, los frutos secos y las semillas. Otra fuente considerable de grasa vegetal, la representan los aceites vegetales, los cuales son producidos industrialmente.

En el reino vegetal las legumbres son las principales fuentes de proteínas

Las proteínas son sustancias nutritivas presentes en los alimentos, que tienen funciones esenciales para la vida, por lo que deben estar presentes en la dieta. Las proteínas constituyen la base para: construir los tejidos del cuerpo (músculos, sangre, piel, huesos), especialmente en los períodos de crecimiento; reparar los tejidos del cuerpo durante toda la vida; formar defensas contra las enfermedades y asegurar el buen funcionamiento del organismo.

Si bien las proteínas vegetales son de menor calidad que las de origen animal como la carne y el huevo, cuando se combinan cereales y legumbres, la calidad proteica de esta mezcla, es equivalente a la calidad proteica de la carne, leche o huevos. Por ejemplo, comer porotos con tallarines, garbanzos con arroz u otras combinaciones, es una costumbre saludable que hay que mantener o recuperar (5). En la actualidad, existe consenso en que la frecuencia adecuada del consumo de legumbres debe ser de entre 2 y 3 veces por semana, y en reemplazo parcial de la carne.

Las frutas y verduras son fuentes de vitaminas y minerales.

Las frutas y las verduras son fuentes alimentarias de vitaminas y minerales. Estos micronutrientes son

elementos químicos esenciales que el organismo necesita en pequeñas cantidades para su funcionamiento normal. Participan en la utilización de la energía que aportan los macronutrientes y en la regulación de varios procesos tales como el mantenimiento de los huesos, los músculos y la sangre, así como en el fortalecimiento del sistema inmunológico, ayudando al organismo a defenderse de enfermedades (5).

Las vitaminas y minerales son compuestos que el organismo no puede producir y deben ser proporcionados a través de los alimentos.

Cuando la alimentación no satisface las necesidades de vitaminas y minerales se pueden desarrollar enfermedades por deficiencia

Los minerales son elementos químicos imprescindibles para el normal funcionamiento metabólico del organismo y se pueden dividir en macrominerales y microminerales. Los macrominerales son necesarios en cantidades mayores como el sodio, potasio, calcio y magnesio. Los microminerales son necesarios en cantidades menores destacando el cobre, yodo, hierro, cobalto, zinc y selenio.

La vitamina A es un nutriente esencial para el crecimiento normal, mantener sanos los tejidos de todo el cuerpo, en particular la piel, los ojos y las mucosas de los aparatos respiratorio y digestivo, mantener la visión nocturna, prevenir algunas enfermedades al actuar como antioxidantes y fortalecer el sistema inmunitario o de defensa contra las enfermedades (5).

La vitamina A se encuentra en los alimentos de origen animal como retinol y en los alimentos de origen vegetal como beta caroteno y otros

carotenos. Muchas verduras y frutas de color verde oscuro, amarillo y anaranjado intenso contienen pigmentos (carotenos) que el cuerpo puede convertir en vitamina A, como las espinacas, zanahorias, mangos y damascos (5).

La vitamina C o ácido ascórbico es una vitamina hidrosoluble involucrada en la síntesis de colágeno y en acciones antioxidantes. Su deficiencia severa produce escorbuto. Las principales fuentes naturales de vitamina C son las frutas y las verduras frescas, destacando las frutas cítricas como la naranja y el pomelo. Otras fuentes importantes son el brócoli, papaya, fresas, el tomate, la pimienta roja, la zanahoria y el kiwi. (5, 7, 14). La vitamina C se destruye fácilmente por la acción del calor y se oxida en contacto con el aire. Por ello, es conveniente consumir pronto los alimentos crudos y cocerlos al vapor en muy poca agua y durante el tiempo mínimo necesario, para aprovechar el contenido de esta importante vitamina (5).

Los folatos están involucrados en la fabricación de nuevas células y participan activamente en la reproducción celular. Ayudan a la formación de los glóbulos rojos en la sangre, por lo cual previenen ciertas formas de anemia (5).

Las mujeres embarazadas que tienen bajos niveles de folatos, especialmente en el período previo al embarazo y durante el primer trimestre de éste se benefician del consumo de frutas y hortalizas. Es recomendable que las mujeres en edad fértil consuman alimentos con alto contenido de folatos, como las naranjas, frutillas, kiwis, mangos, guayabas, melón, plátano, paltas, brócoli, coliflor, espárragos, betarragas, chocho, tomate, vegetales de hojas verdes y las legumbres (5, 7, 8).

El magnesio es un metal esencial para un alto número de funciones en el organismo, destacando su participación a nivel óseo y cardiovascular. Es un mineral encontrado en altas concentraciones en granos enteros, legumbres y hortalizas de hoja verde. Las frutas como plátano y naranja son excelentes fuentes, en tanto duraznos, uvas, manzanas, peras o frutillas aportan cantidades intermedias (9).

El potasio es un mineral que circula por todo los tejidos del cuerpo y participa de la función de algunos órganos, en particular el corazón, permitiendo su contracción. Es casi imposible concebir una dieta libre de potasio, ya que se encuentra en la mayoría de los alimentos. El plátano, la palta, el tomate y las frutas y verduras en general son buenas fuentes (9).

Las principales fuentes alimentarias de selenio son las verduras (7,10).

El hierro es uno de los principales componentes en los glóbulos rojos de la sangre. Es esencial para transportar el oxígeno a las células y para el funcionamiento de todas las células del cuerpo. La deficiencia de hierro produce anemia. La anemia produce cansancio, disminuye la capacidad de trabajo, produce dificultades de aprendizaje, trastornos del crecimiento y desarrollo y disminuye la capacidad de defensa del organismo frente a otras enfermedades. En los alimentos de origen vegetal, se encuentra en las leguminosas y hortalizas de hojas color verde oscuro, como las acelgas y las espinacas, el organismo no lo absorbe con tanta facilidad como el hierro de las carnes. Su absorción puede mejorar cuando estos alimentos de origen vegetal se consumen con otros alimentos

con contengan vitamina C, por ejemplo, tomates, brócoli, kiwi o un jugo de naranja o maracuyá [5].

Las frutas y las verduras contienen fitoquímicos antioxidantes.

Las frutas y verduras son fuente importante de fitoquímicos antioxidantes. Dentro de ellos, se consideran algunas vitaminas y minerales, como las vitaminas C, E y el selenio. Otro ejemplo lo constituyen las xantofilas, una familia de más de 600 pigmentos de color anaranjado rojizo, como la luteína; el alfa caroteno, beta caroteno y licopeno [12]. Algunos ejemplos de alimentos que los contienen en cantidades importantes son: espinaca, lechuga, coliflor, brócoli, zapallo, pimienta roja, zanahoria, tomate, naranja y melón, así como las demás frutas y verduras de color amarillo, anaranjado y verde. Por regla general, se considera que a mayor intensidad del color de las frutas y verduras, mayor es el contenido de fitoquímicos. La fuente de licopeno más concentrada es el tomate, pero también está presente en la sandía, la pimienta roja, el pomelo rosado o rojo, la guayaba y el caqui. Otro ejemplo de fitoquímico antioxidante, es la quercetina, que se encuentra en la manzana, cebolla, frambuesa, frutas cítricas, cereza, brócoli, arándanos, etc. [13].

Los cereales integrales, las legumbres, las frutas y las verduras son fuentes importantes de fibra.

Además de los nutrientes, nuestro cuerpo también necesita otras sustancias presentes en los alimentos. Entre estas sustancias está la fibra, la cual se encuentra de manera natural solamente en alimentos de origen vegetal. Aunque las legumbres y los cereales integrales o

mínimamente procesados representan las principales fuentes, las frutas y verduras también tienen cantidades importantes de fibra.

Las frutas y las verduras aportan altas cantidades de agua.

El agua es un elemento esencial para la vida, cuyas principales funciones son: mantener la temperatura corporal, transportar los nutrientes a las células y eliminar los desechos de la utilización de nutrientes. El agua es un elemento que se encuentra como tal en la naturaleza. Los alimentos que la contienen en mayor cantidad son verduras y frutas [5].

Las frutas y las verduras contribuyen a mantener un peso saludable.

En la mayoría de los países de América Latina y el Caribe, el sobrepeso y la obesidad son un problema de salud en crecimiento. La mantención de un peso normal es importante a lo largo de todas las etapas del ciclo de vida, ya que el sobrepeso en la niñez y en la vida temprana, es seguido de sobrepeso y obesidad en la adultez. Las frutas y verduras ayudan a mantener un peso normal por su capacidad de generar saciedad, por aportar pocas calorías y simultáneamente proporcionar al cuerpo elementos esenciales. Su consumo se debe estimular desde etapas tempranas, por ejemplo, cada vez que un niño o adolescente come una fruta, esto puede ser en reemplazo de golosinas, dulces, helados, o pan. O cada vez que come un gran plato de ensaladas acompañando el plato de fondo en su almuerzo, puede agregar variedad y sabores frescos que mejoran sustancialmente su alimentación.

En el anexo 1 se mencionan los aportes nutricionales de algunas frutas y vegetales, indicando por porción su aporte en vitaminas, proteínas, fibra dietética, sodio, potasio, ácido fólico, entre otros elementos.

Aprovechando los beneficios de los alimentos de la huerta.

La huerta ofrece una cantidad variada y rica de frutas y vegetales. La posibilidad de acceder a estos productos desde ella, representa una oportunidad para enriquecer la alimentación familiar; tanto desde el punto de vista de las necesidades nutricionales de los miembros de la familia, como desde la posibilidad de hacer atractivas las comidas diarias. Tener una huerta es una excelente forma de alimentar bien a la familia a un bajo costo, e incluso con la posibilidad de generar ingresos para comprar productos alimenticios complementarios, cuando se tienen excedentes. A continuación, se exponen aspectos importantes a considerar para la promoción del consumo de las frutas y vegetales en la alimentación familiar, a partir de las oportunidades que ofrece la huerta.

Desde el punto de vista de las necesidades alimentarias, los seres humanos presentan diferencias: las necesidades de una mujer anciana son distintas de las de un adolescente o a las de un bebé recién nacido. En este sentido, el ciclo vital se puede dividir en diferentes etapas. La primera está representada por los menores de dos años o lactantes. Posteriormente, están los preescolares, escolares, adolescentes, mujeres en edad fértil, embarazadas, nodrizas, adultos y adultos mayores.

Todos los grupos nombrados anteriormente, necesitan nutrientes y no nutrientes proporcionados por las frutas y vegetales. Respecto de los nutrientes más críticos en las diferentes etapas, destaca que las mujeres en edad fértil necesitan mayores cantidades de folatos; los lactantes y preescolares necesitan mayores cantidades de ciertas vitaminas (A) y minerales (calcio, hierro, zinc) para crecer y desarrollarse adecuadamente, y los adolescentes que continúan en crecimiento necesitan altas cantidades de calcio y de hierro, este último especialmente en el caso de las niñas.

Otras ventajas de una huerta

Adicionalmente se recomienda que en la huerta se evite el uso insostenible de pesticidas y fertilizantes artificiales, con lo cual se previene la contaminación de tipo química de los productos que en ella crecen. Para fertilizar se puede complementar con compost, el cual se prepara con todos los desechos orgánicos de la casa y huerta, reduciendo las cantidades de basura y contaminación ambiental.

Respecto de la recomendación general para la alimentación de todos los miembros de la familia, se indica consumir un mínimo de 5 porciones de frutas y verduras todos los días, en forma de 3 porciones de frutas y 2 de verduras (3). En el caso de los niños y adolescentes se sugiere aumentar a un total de 8 porciones al día, debido a la etapa de crecimiento y desarrollo en que se encuentran.

Para promocionar el consumo de frutas y vegetales de la huerta, se indica a continuación cómo dimensionar las porciones.

A cuánto equivale una porción de frutas y vegetales?

En el caso de frutas y verduras, una porción corresponde a una unidad o a la cantidad que cabe en una mano.

En el caso de cereales y legumbres, una porción corresponde a una taza.



Ejemplos de porciones de frutas y vegetales:

- 1 racimo de uva
- 1 plátano
- 1 naranja
- 2 kiwis
- 1 trozo de sandía
- 2 damascos
- 1 trozo de chirimoya
- 1 vaso de jugo de fruta natural sin azúcar
- 1 plato de ensaladas (1 plato de tamaño regular)
- 1 guiso de verduras (1 taza o 1/2 plato regular)
- 1 taza de habas

Fuente: adaptado de Zacarías I, González D. Comer Verduras y Frutas ¡Es más fácil de lo que usted piensa! Cartilla educativa. http://www.inta.cl/Consumidor/5aladia/comer_verduras_y_frutas_2006.pdf

Para aumentar o mantener un buen consumo de frutas y verduras, es necesario incluirlas en todas las comidas diarias: en lo posible por la mañana en el desayuno, en el almuerzo, y por la tarde-noche en la cena o comida.

Además están las meriendas o colaciones, una a media mañana, y otra a media tarde. Los

alimentos generados en las huertas pueden ser incluidos en todos estos horarios.

En el siguiente cuadro se entregan ideas prácticas para aumentar el consumo de los alimentos de la huerta.

Ideas prácticas para aumentar el consumo de los alimentos producidos en la huerta.

- Comience cada día con una fruta natural o un jugo de frutas sin azúcar como parte de su desayuno.
- A media mañana prefiera comer una fruta o tomar un jugo de fruta sin azúcar.
- Aumente al doble el tamaño de la porción de verduras que come habitualmente en cada comida.
- Al almuerzo y cena incluya siempre una ensalada compuesta de verduras frescas y verduras cocidas o guisadas.
- Como postre lo mejor es una fruta.
- Al consumir ensaladas agregue siempre verduras de diferentes colores.
- Al menos una vez por semana coma platos con vegetales acompañados de huevo, queso fresco, pescado o carne roja.
- Aproveche al máximo las frutas y verduras de estación, tendrán el mejor sabor y precio.
- Si siente hambre, acostúmbrese a consumir una fruta o un plato de verduras, y beber agua.
- Para aumentar el consumo de verduras, agréguelas a tortillas preparadas a base de huevo. Por ejemplo, de espinaca, zanahoria, acelga, u otras.
- Fomente que los niños coman frutas frescas como parte de sus meriendas o colaciones.

- Como colación, también en el caso de adultos, sugiera llevar al trabajo una fruta entera o picada o verduras como apio, pepino, listos para consumir.
- Cuando prepare un sándwich o emparedado, agregue una verdura; por ejemplo lechuga, tomate, porotos verdes y/o palta. Estos alimentos se pueden consumir juntos, como agregados del pan, tortillas de maíz o tortillas de trigo.
- Agregue sabor a sus alimentos y comidas con especias y condimentos como perejil, romero, chile/ají, ajo, orégano, albahaca o culantro.
- Utilice limón natural como aderezo en sus ensaladas.
- Aproveche los limones de su huerta preparando limonadas con poca azúcar.
- En la preparación de brebajes o bebidas caseras aproveche la amplia gama de hierbas medicinales que puede obtener de la huerta, como menta, manzanilla, anís, jamaica o hierbabuena.
- Intente incluir frutas y verduras disponibles, que no haya consumido antes. El reino vegetal es muy diverso, por lo que es muy probable que existan muchos alimentos de este origen, esperando ser disfrutados por usted.
- No olvide lavar cuidadosamente las frutas y vegetales antes de consumirlos y o prepararlos.

Fuente: adaptado de Zacarías I, González D. Comer Verduras y Frutas ¡Es más fácil de lo que usted piensa! Cartillo educativo. http://www.winto.cl/Consumidor/5aldio/comer_verduras_y_frutas_2006.pdf

La oportunidad de producir alimentos en una huerta repercute positivamente en la familia, debido a que el consumo de todos los alimentos que pueden crecer en ella sirven para prevenir enfermedades.

Además son muy sabrosos, facilitan la digestión, producen una agradable sensación de bienestar, sirven para bajar de peso y estar en forma. Incluirlos en la alimentación diaria permite recibir todos estos beneficios, agregando variedad, sabor y color a sus comidas.

REFERENCIAS

1. OMS. 2002. Informe sobre la Salud en el Mundo 2002: Reducir los riesgos y promover una vida sana, Ginebra.
2. WHO. 2003. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. Geneva: (WHO Serial Technical Report; 916).
3. OMS. 2004. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. 57ª Asamblea Mundial de la Salud. WHA57.17, Ginebra.
4. WHO/FAO. 2005. Fruit and vegetables for Health. Report of a Joint FAO/WHO Workshop, 1-3 September 2004, Kobe, Japan, Geneva.
5. Olivares S, Zacañas I, Andrade M. 2003. Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica. Santiago. FAO, Ministerio de Educación, Universidad de Chile, INTA.
6. FAO, MAG, MEC, MSPyBS, Paraguay. 2010. Alimentar la mente para crecer y vivir sanos. Guía didáctica 2º ciclo de la Enseñanza Escolar Básica.
7. Gattás V. 2009. Guía de la Composición Nutricional de los Alimentos Naturales, de la Industria y Preparaciones Chilenas. Santiago; Universidad de Chile/INTA.
8. Molloy AM, Scott JM. 2001. Folate and prevention of disease. *Public Health Nutr*: 4:601-609.
9. ILSI, OPS. 2006. Conocimientos actuales sobre nutrición. Octava edición. Eds. Bowman B, Russel R.
10. Navarro-Alarcon M, Cabrera-Vique C. 2008. Selenium in food and the human body: a review. *Sci Total Environm* 400:115-41.
11. Liu RH. 2003. Health benefits of fruit and vegetables are from additive and synergistic combinations of phytochemicals. *Am J Clin Nutr*: 78:517-520.
12. Speisky H. 2008. Frutas y verduras como fuentes de antioxidantes naturales: su importancia para la salud humana, págs 45-60 en "Contribución de la política agraria al consumo de frutas y verduras en Chile: un compromiso con la nutrición y la salud de la población Chile". Ministerio de Agricultura, INTA, Corporación 5 al día Chile. Santiago.
13. Boots AW, Hoenen GR, Bast A. 2008. Health effects of quercetin: from antioxidant to nutraceutical. *Eur J Pharmacol* 13;585:325-37.
14. Stephen AM, Cummings JH. Mechanism of action of dietary fiber in the human colon; 284:283-4 *Nature* 1980
15. Terry P, Giovannucci E, Michels, K et al. Fruit, vegetables, dietary fiber and risk of colorectal cancer. *J Natl Cancer Inst* 2001; 93:525-3
16. Horwarth NC, Saltzman E, Roberts SB. 2001. Dietary fiber and weight regulation. *Nutr Rev* 59:129-39.





02

¿por qué producir?

Patricia Aguirre

Doctora en Antropología de la Universidad de Buenos Aires, se desempeña como Profesional en el Departamento de Nutrición del Ministerio de Salud de la Nación Argentina. Es docente e Investigadora de la Universidad de San Martín. De la Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales, Favaloro, Rosario, la Plata y Mendoza. Ha publicado 35 artículos en revistas nacionales y extranjeras de la especialidad, 7 libros en colaboración y 2 propios.

02

Por qué producir? La huerta y su consumo vistos por quienes cultivan

El siguiente artículo se basa en los trabajos realizados para CONICET, Acción Contra el Hambre, Programa Crecer-Rosario, Prohuerta y Programa de Agricultura Urbana, desde 1992 a 2008. Éste intenta reflexionar acerca de la huerta familiar en los sectores de menores ingresos que viven en asentamientos periurbanos del eje fluvial industrial Santa Fe-Buenos Aires. Describiremos los múltiples factores que interactúan –ya sea desde instituciones del Estado, confesionales u ONG’s– cuando se le propone a una familia pobre que complementen su alimentación con productos de huerta que ellos mismos deberán cultivar.

Nuestro objetivo, en tanto consideramos la alimentación un fenómeno complejo y defendemos que no hay “bala de plata”, ni una sola actividad (ya sea el “alimento mágico”, la autoproducción, la educación alimentaria, la reducción impositiva, la modificación del tipo de cambio, la desregulación, la asistencia u otros cientos que se han intentado y los que se seguirán intentando) que por sí sola logrará revertir el padecimiento alimentario.

Esto debido a que los problemas complejos no tienen soluciones simples y deben ser abordados en su complejidad, lo que significa redefinir permanentemente la episteme, como hubiera querido R. García. Estudiarlos en su complejidad significa verlos como problemas situados y cambiantes (en un tiempo, en un lugar y en un contexto) no solo por sus componentes, sino también por las relaciones entre sus componentes, siempre históricos.

Siendo entonces un fenómeno complejo visualizar un aspecto de la política alimentaria, como es la promoción del consumo de vegetales a través de la huerta propia desde las voces de los actores, puede ayudarnos a comprender qué es lo que se ve como ventajas y desventajas en las huertas.

Esto para ayudar a diseñar y proponer soluciones creativas, particulares, adaptadas a la situación de los actores, alejándonos de la técnica homogeneizante o el programa enlatado, y sobre todo del prejuicio de que los pobres no hacen lo que los técnicos proponen porque no saben, no quieren, no pueden o no comprenden la racionalidad o la bondad de las propuestas.

Este trabajo expresa nuestra posición después de haber recogido infinidad de voces a favor y en contra de la huerta, las que organizamos de acuerdo a nuestros criterios de categorización, ya que como investigadores no “desaparecemos” tras el discurso del otro, sino que tratamos de ser fieles a nuestros entrevistados ordenando los discursos según las categorías que para nosotros los hacían comprensibles. Esperamos que esto

sirva para comprendernos más y para ayudar a aliviar el padecimiento innecesario, mejorando lo que se puede y cambiando lo que haga falta para que quienes puedan, quieran y/o sepan logren no solo cubrir sus necesidades sino gozar del placer de producir y consumir su comida.

Como la alimentación es producto de relaciones sociales y a la vez las produce, en la decisión de promover el cultivo de vegetales por parte de las instituciones y en la decisión de cultivar y comer los vegetales que se producen por parte de la población pobre, se ponen en práctica representaciones del mundo y del lugar de cada quien sobre él. La decisión del Estado y de las ONG's para promover la autoproducción de vegetales de huerta para el consumo familiar en la población tiene fundamentos nutricionales y económicos.

Las encuestas de consumo¹ marcan la baja ingesta de frutas y verduras en relación con las necesidades, y las encuestas de gastos² señalan que la población pobre difícilmente accede a ellos por limitaciones en el acceso debido a los altos precios de estos alimentos y los bajos ingresos de los comensales. Las políticas públicas y las alternativas solidarias, tratando de compensar los avatares del mercado (el cual condiciona que los alimentos, en tanto mercancías,

1 ENNyS. Encuesta Nacional de Nutrición y Salud. Ministerio de Salud. Buenos Aires 2004.

2 ENGHO. Encuesta Nacional de Gasto e Ingreso de los Hogares INDEC (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos) desde 1975 hasta 2006. Ministerio de Economía. Buenos Aires 2010.

lleguen solo a los que puedan pagarlos, no a quienes los necesitan) proponen la autoproducción como un medio para superar las restricciones de precios, solucionar el déficit nutricional y lograr autonomía.

Pero como productor de relaciones sociales, el hecho de producir para el autoconsumo en una sociedad que ha elevado el mercado y su lógica de la ganancia como simple organizador de los intercambios (y no es el única, ya que existen otros como la reciprocidad o la redistribución) al eje organizador de las relaciones sociales (¿o acaso no nos llamamos "sociedades de mercado"?) tiene efectos económicos, sociales, simbólicos y subjetivos entre los actores de estas políticas y también entre los no actores.

En principio, la urgencia por revertir el déficit y los presupuestos –siempre acotados– llevan rápidamente a la focalización. Así, las huertas están destinadas a los que no tienen, no a toda la sociedad (que también se beneficiaría con la actividad y el consumo), marcándolas de esta manera con el **mérito negativo de la pobreza**.

Además la autoproducción no se da en un medio de restricciones o carencias de alimentos homogéneas para todos (lo que haría más soportable no tener porque nadie tiene). Por el contrario, en todas las sociedades occidentales actuales se hace gala de un **consumismo exacerbado** y por la cantidad y calidad de los alimentos disponibles, incluso se nombra a esta época como "sociedad de la abundancia" en contraste con las sociedades del pasado donde los alimentos faltaban y las hambrunas recurrentes,

guerras y desastres naturales justificaban divisiones y sufrimientos. Pero en este marco de abundancia vastos sectores no alcanzan los consumos alimentarios mínimos aunque haya –por lo menos estadísticamente– alimentos suficientes para todos los habitantes del planeta.

De esta manera, hoy la desigualdad se visualiza en 1000 millones de desnutridos y 1500 millones de personas con sobrepeso, y parece más injusta que nunca. En este marco, la producción en huertas para consumo marca los excluidos de la sociedad de la abundancia. Aunque existen grupos minoritarios de convencidos, orgánicos, ecologistas, etc., quienes pudiendo pertenecer a la sociedad del despilfarro alimentario se excluyen voluntariamente, la visión general es que **nadie produce su comida si la puede comprar** según las leyes del inexorable mercado que rige las relaciones sociales

Ventajas de la huerta, vistas por los actores.

El primer grupo de respuestas, las más numerosas, hablan del consumo: quienes responden tienen huerta para complementar o mejorar su alimentación, porque son productos saludables, porque saben cómo fueron cultivados o, simplemente, porque de otra manera no accederían a las verduras, que son saludables sobre todo para los niños. También les da autonomía y la seguridad de que nunca les van a faltar alimentos.

Te ahorrás un montón de plata con la huerta, yo compré dos huevos y comí, hice tortillas finitas y comí. [ACH 25/63]

Hace 20 años tengo huerto, **la diferencia es otro gusto, sin químicos ni nada, sacas lo que querés**. [ACH 35/85]

Yo **saco de ahí para comer en vez de comprar que está todo caro, y las cajas de la asistencia traen todo harina**. [ACH 14/43]

La función que perciben nuestros entrevistados es la de complementar la alimentación con las huertas, ya que ninguno vivía exclusivamente de ella. Muchos la veían como el salvavidas que soluciona una crisis puntual más que como una práctica estable, como una alternativa que se abandonará tan pronto como las cosas mejoren y se puedan volver a comprar alimentos.

Digamos que **en 2002 la huerta fue una salida, pero yo igual me las rebuscaba con la venta de plástico y vidrio**. [ACH 45/110]

Vivir de la huerta, que eran mis expectativas no se puede, tiene que ser una huerta grande y yo soy sola la que trabajo. [ACH 45/110]

Si la función alimentaria es evidente y es la primer razón esgrimida por las instituciones, algunos de nuestros entrevistados marcaron en cambio la importancia que tuvo respecto de su posición subjetiva: ya sea un incremento en su autonomía, conocimiento, independencia, autoestima, incluso como una forma de terapia.

A mí **me gusta mucho eso de sacar lechugas viste, no tenés y traes lechuga**, podés hacer tortillas y **no tenés que estar pidiendo a nadie, es tuyo**, vos plantas, vos comés. [ACH28/69]

Ver como progresa **me hace bien a la vida**.
[ACH- 47/118]

Para mí **esto es todo, te levanta el ánimo, te ayuda a vivir, no es lo mismo que estar mirando el televisor**. [ACH-45/110]

Para mí **es una ayuda espiritual más que otra cosa, y también un poco económica y hay que tener ganas** de hacer esta, yo antes mis manos eran una seda y ahora estoy todo lleno de cayos. [ACH-25/62]

Como adquisición de conocimientos, cambios y crecimiento personal. Se repiten las palabras esfuerzo-crecimiento-progreso, ¿será que están valorizándolas como un contrapunto de la vida cotidiana donde hay mucho esfuerzo pero no se ve crecimiento ni progreso?

Uno está **aprendiendo a ver las cosas**, vos misma si vas a la verdulería no vas a saber qué es un rabanito, lo comprás, lo llevás, lo comés. Pero **cuando lo ves creciendo, recién empezás a conocerlo.../**. Antes no conocía la acelga, es que **uno nunca ve, a vos no te importa. Acá es disfrutar todas las cosas, son tan chiquitas y salen en tanta cantidad**. [ACH-25/61]

Otros valorizan la huerta por el impacto positivo que tuvo en la vida familiar. Tener alimentos para poder comer juntos significó para muchas familias poder abandonar los comedores comunitarios -donde comían separados y con los que habían perdido toda autonomía. Algunas familias calificaban tan negativamente los comedores que los convertían en criterios de otredad: los "hijos de los comedores" (U: 1999) eran niños de los que no se podía esperar nada

bueno en el futuro, ya que no habían compartido la mesa hogareña. Aunque "el mate" entre los argentinos permitió mantener una comensalidad sin comida en los momentos más difíciles, la práctica socialmente esperable es compartir la mesa y comer la comida en familia. La huerta permitió volver a comer en la mesa hogareña y esto significa no solo compartir los platos (que son parte de nuestro patrimonio gastronómico), sino también que la mesa conlleva una situación de fuerte interacción donde se transmiten las normas y valores de la sociedad, la historia familiar y personal, la posición ética y política frente a los eventos cotidianos, el comportamiento esperable (no solo en la mesa sino en la vida) de las edades y los géneros.

Esa comensalidad hogareña con todas sus desventajas, negociaciones, jerarquías y desgracias, es uno de los momentos más importantes en la socialización de las nuevas generaciones y en la reflexión crítica de los adultos. Es comprensible que sea sentida como una pérdida y valorizada cuando se recupera.

La huerta me gusta **además de entretenerme a mí y a los chicos**. [ACH-10/33]. Gracias al programa de huertas volvimos a comer en casa, después de meses en el comedor, yo sufría por lo que estaban pasando los chicos, comiendo solos. /Es/ que nos separaban de los chicos, mi marido /en otro comedor/ a treinta cuadras. Y "callados, rapidito que viene el otro turno". Así no hay familia, si no comemos juntos. [C: 1998] Es importante marcar que la mayoría de las políticas de autoproducción se justifican en la necesidad, no en el placer. Sin embargo, en las sociedades actuales las dimensiones estéticas y hedónicas de la vida están muy marcadas.

Cuando las razones que se esgrimen solo insisten en la necesidad, los actores pueden sentirla como una forma más de exclusión de la vida de su tiempo y, por lo tanto, situar las huertas en la dimensión negativa de la vida. Su defensa es reivindicar la dimensión estética y hedónica, el placer de trabajarla, su función como jardín y los beneficios estéticos para el barrio.

Para mí la huerta **es un hobby, me gustan las plantas con flores.** [ACH-32/80]

Este patio era gris, como el barrio. Y ahora es un jardín, todo verde, fresco, lindo. [C: 1998]

En el caso de las mujeres, en quienes los roles tradicionales enfatizan las tareas reproductivas, algunas entrevistadas valorizan que pueden atender su casa al mismo tiempo que realizan la huerta y ganar dinero con la venta de verduras.

Con la huerta **puedo estar cerca de mis hijas,** aunque si tuviera un vivero ganaría más y estaría en familia, no descuidarlas. [ACH-45/110].

Un pequeño grupo recuerda que la huerta familiar era costumbre en los migrantes extranjeros, sobre todo europeos, quienes sembraban y comían verduras mientras los criollos solo criaban animales y eran comedores de carne.

La huerta ya me gustaba de antes, el programa me estimuló, pero como no era gringo, no sembraba, porque a los argentinos no les gusta las plantas. [47/118]

Un último grupo de respuestas enfatiza que para algunas instituciones de asistencia social, la

huerta funciona como un punto de corte prejuicioso acerca de quién merece o no recibirla, por lo que algunas familias mantienen una “huerta simbólica” con productos que más que tener un valor alimentario cumplen la función de hacerlos elegibles para la entrega de chapas, ropa o colchones.

Desventajas de la huerta vistas por los actores.

En lo referido a la energía puesta en mantener la huerta, las opiniones estaban divididas. Por un lado, algunos entrevistados valorizaban el esfuerzo propio, mientras que otros señalaban que el trabajo con la tierra es pesada, cansa, es dura, especialmente para las mujeres a quienes envejece prematuramente (incluso registramos la creación de la palabra: “ojea” que une oja y afea).

El tema de la huerta no les gustaba, sobre todo a las mujeres, piensan que se arruinan las uñas, que la tierra te seca las manos, te ajea toda, te tiene que gustar mucho, si no, no va, por eso las huertas se fueron cayendo de a una. [ACH-44/109]

Y tal trabajo carece de sentido si no se consume lo que se produce. Es mucho trabajo si a los chicos no les gusta la verdura. [7/25]

Y los niños declaran, efectivamente, que no les gustan las verduras. ¿Por que los niños de esta época, en todos los sectores sociales declaran que no les gustan las verduras? ¿Acaso ha tenido lugar una variación genética del homo sapiens que hace que esta generación no haya podido vencer la neofobia típica del animal omnívoro que somos? De ninguna manera.

El gusto es una formación social, aprendemos a gustar como aprendemos a hablar. Todas las sociedades del mundo en todos los tiempos han formado el gusto del comensal para adecuarlo a lo que se podría comer en esa cultura en ese tiempo y en ese lugar³. De la misma manera, en todas las sociedades del mundo siempre fueron los adultos los que enseñaron a los niños a comer y decidieron qué se comía y qué no.

Sin embargo hoy la industria alimentaria, a través de la publicidad que satura de slogans los medios masivos de comunicación, sobre todo la TV (que tiene un inexplicable poder de generar credibilidad), es la principal influencia al momento de legitimar los patrones alimentarios. Ya sea en forma material (los alimentos que están disponibles en el mercado y la accesibilidad de los mismos vía precios e ingresos), y en tanto representaciones (a través de las campañas publicitarias que crean historias o se apropian de conceptos culturalmente comprensibles en los que se apoyan para la venta masiva).

Los alimentos infantiles han sido un nicho de mercado particularmente explotado en los últimos 30 años con productos azucarados, saborizados, conservados, coloreados, no siempre sanos y nutritivos (como es el caso de la comida chatarra), pero siempre con mayor valor agregado que los productos naturales a los que busca sustituir. Directa o indirectamente, la publicidad de alimentos destinada a los niños sugiere que son ellos los que deben decidir qué comer y que los padres deben ceder ante sus

3 Aguirre, P, Katz, M. y Bruera, M. Comer. Una palabra con múltiples significados. Ediciones del Zorzal. Buenos Aires. 2009.

deseos. Exactamente lo contrario de lo que indica la cultura alimentaria de todos los pueblos, el sentido común y la más elemental lógica de supervivencia.

El mercado de alimentos que ha domesticado el gusto infantil anticipa el futuro gusto adulto para continuar vendiendo sus productos durante todo el ciclo vital⁴. Este crecimiento de la alimentación industrial en todo el mundo se hizo a expensas de los productos frescos, entre ellos las frutas y verduras. Una publicidad actual en Buenos Aires sugiere que el producto que venden “tiene verduras pero no se ven”, lo que equivale a decir que las verduras son tan desagradables que no deben verse siquiera para poder comerlas.

A esto le sumamos que las verduras –por lo menos en Buenos Aires– tienen precios relativamente altos y requieren mayor esfuerzo para lavarlas y prepararlas, y en nuestro patrimonio gastronómico no son platos sino guarniciones (es decir acompañamientos) y, como consecuencia, deben acompañar otros productos caros (como carnes o pastas) y combinarse con otros productos también costosos (como huevos y aceite en torrijas y tortillas).

Teniendo en cuenta todo esto, comprendemos por qué se observa una caída permanente en el gasto de frutas y verduras desde la primera (1965) a la última (2006) encuesta de gastos de los hogares en los sectores más pobres. Por un lado, los hogares dejan de acceder a ellas por sus costos y por lo tanto dejan de exponer a los niños a su cotidianeidad, y por otro la

4 Nestle, M. Food marketing and childhood obesity. A matter of policy. NEngl J Med 354:24.2006 2527-2529

publicidad los insta a sustituirlos por productos con alto valor agregado.

No debería extrañarnos que, a pesar de los esfuerzos de los educadores –quienes señalan sus ventajas para la salud– sean rechazados, como lo son tantos productos frescos o como es desvalorizada la “comida casera” (a menos que llamemos así el calentar productos industriales prehechos dentro de las paredes de la casa). En este contexto, los productos de las huertas se ven desvalorizados, no por sí mismos, sino como parte de lo que la sociedad de consumo deplora la autonomía –porque no puede vender y obtener ganancia– y a través de publicidades que enseñan a los niños a rechazarlos⁵.

Conclusiones

Hemos resumido en estas páginas los testimonios⁶ de familias que han querido compartir con nosotros su conocimiento acerca de las razones para mantener o no una huerta. Hemos tratado de respetar los diferentes y contradictorios discursos que existen sobre el tema. Observamos que junto a las ventajas nutricionales y económicas escuchamos otras razones de índole cultural y subjetiva –tan atendibles como las primeras– que nos permiten reflexionar acerca del fenómeno complejo que

es la alimentación humana y la necesidad de tomarlo en toda su profunda dimensión.

Más allá de las difíciles condiciones ecológicas de la horticultura urbana, si para tener zapallos hay que defenderlos a tiros del vecino, si comporta una profunda sensación de fracaso y traición a los ideales de progreso, tal vez haya que trabajar las representaciones más que la tierra, porque teniendo un anclaje simbólico tan frágil (por no decir negativo), es más fácil abandonarla que mantenerla, por lo menos en la zona que hemos estudiado. Su permanencia en el área relevada se debe en gran medida al enorme esfuerzo realizado por los agentes de los programas que los promueven.

Sin embargo, paradójicamente ellos están más preparados para solucionar los aspectos materiales (tierra, agua, semillas) que los culturales (representaciones de la modernidad, progreso, “deber ser” de los géneros, etc.). Y estos factores operan con fuerza, justamente, porque operan en la oscuridad y no se reflexiona colectivamente acerca de ellos. Su tratamiento, que remite a reflexionar sobre la vida en sociedad, es tanto o más importante que las vitaminas de las verduras en las que tanto se insiste.

5 Aguirre, P. La comida en los tiempos del ajuste, en El costo social del ajuste. Torrado, Susana: Comp, Editorial EDHASA, tomo 2. Buenos Aires. 2010.

6 Nota: como provienen de diferente investigaciones se ha utilizado la siguiente notación: C: año, U: año ACH N°/N° corresponde a investigaciones financiadas por CONICET, UNICEF y Acción Contra el Hambre.

Recomendaciones

El objetivo es introducir un buen enfoque de la promoción del consumo de frutas y vegetales en los proyectos y programas de agricultura familiar. Los protagonistas de las actividades son: los encargados de formular las políticas; y el personal y los gerentes de extensión. El huerto familiar representa una alternativa para disponer de alimentos variados y beneficiosos para la salud de todos los integrantes de la familia. Por ello, en el caso de los tomadores de decisiones, a quienes les interesa incrementar la productividad agrícola y mejorar la calidad de vida de productores y consumidores, se recomienda considerar los siguientes factores al momento de evaluar un proyecto o iniciativa de huertos familiares con componentes de promoción del consumo de alimentos saludables:

1. No sólo es necesario centrarse en el consumo de frutas y verduras sino en las relaciones sociales que hacen posible y deseable su consumo.
2. Las consideraciones de género y la diversificación de los cultivos alimentarios para fomentar la distribución equitativa de los alimentos en el seno del hogar.
3. Establecer un organismo nacional multidisciplinario y multisectorial de seguridad alimentaria y nutrición.
4. Evaluar que se den las condiciones propicias para el desarrollo de huertos, en términos de condiciones ambientales y disponibilidad de agua.

5. Considerar alternativas de sostenibilidad al proyecto para dar continuidad al desarrollo de las huertas familiares.

A los servicios nacionales de extensión y equipos de proyecto de cooperación técnica, quienes pueden tomar en cuenta los siguientes puntos al promover la incorporación de elementos de nutrición en el programa de huertas, el cual debería tener un enfoque multidisciplinario:

1. Establecer y mantener centros demostrativos y de capacitación a nivel municipal, que demuestren los conceptos de continuidad del suministro y una mayor seguridad alimentaria del hogar mediante la producción de especies agrícolas capaces de mejorar el estado de nutrición de los integrantes de la comunidad.
2. Asistir a los agricultores y productores en la planificación y producción de cultivos que ofrezcan continuidad de suministro, con énfasis en una variedad más amplia de especies agrícolas y variedades que puedan proporcionar una alimentación mejor y más equilibrada.
3. Llevar a cabo debates, inspecciones y seguimiento de la estrategia mencionada, a fin de evaluar el adelanto.
4. Promover el consumo de frutas y verduras, dando ejemplos prácticos de cómo incluirlas en las comidas diarias.
5. Destacar que el uso de los productos de la huerta ayuda a aumentar la variedad de alimentos usados en la preparación de las comidas, mejorando la calidad de la alimentación de todos los integrantes de la familia.





03

preparaciones saludables y de bajo costo con frutas y vegetales

Por Pamela Astudillo
Frank Villablanca
Red Chefs contra el Hambre



Rollito de acelga al horno relleno de maíz y betarraga

Ingredientes.

Rollo de acelga:

- 3 huevos
- 1 taza de acelga cocida
- ½ taza de harina
- Sal y pimienta a gusto

Relleno:

- 1 taza de granos de maíz cocidos
- 1 taza de betarraga/remolacha picada en cubitos pequeños
- 1 taza de salsa blanca o crema
- Sal y pimienta a gusto

Mayonesa de albahaca:

- 1 taza de mayonesa
- 1 taza de hojitas de albahaca

Preparación.

Ecurrir toda el agua que sea posible de las acelgas cocidas y moler. Batir las claras a punto de nieve, agregar la acelga molida, las yemas, la harina, la sal y pimienta. Enmantequillar un papel, poner en la lata del horno. Verter la mezcla en ella, distribuir formando un rectángulo de 1 centímetro de grosor y llevar a horno 5 a 10 minutos. Retirar colocar sobre un paño de cocina húmeda. Sacar el papel mantequilla y rellenar.

Relleno. Mezclar la betarraga con el maíz y la salsa blanco o crema, condimentar con sal y pimienta.

Mayonesa. Moler en una licuadora las hojitas de albahaca con la mayonesa.

Servir el rollo de acelga relleno sobre una cama de hojas de lechuga, cortar en trozos de 5 centímetros y decorar con la mayonesa de albahaca.

Bastones de zanahoria a la miel y pimienta

Ingredientes.

- 4 zanahorias
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de azúcar granulada
- 1 cucharadita de miel
- Pimienta negra entera

Preparación.

Pelar las zanahorias y las cortamos a lo largo por la mitad para luego formar los bastones, luego las ponemos en una sartén y las cubrimos con un poco de agua con sal, cocinarlas unos 5 minutos a fuego suave, luego retiramos cuidadosamente el líquido, dejando solo un par de cucharadas de agua en la sartén.

Repartimos la mantequilla en trozos sobre las zanahorias y espolvoreamos una cucharada de azúcar por encima, revolvemos la sartén a fuego lento y la dejamos unos 5 minutos dándoles la vuelta a las zanahorias.

Una vez disuelta el azúcar agregamos la miel junto con la pimienta recién molida, es un acompañamiento ideal para carnes blancas como cerdo, pavo, pollo, también queda muy bien con el cordero.





Crema de apio con estragón y zanahoria

Ingredientes.

- 1/2 apio grande
- 4 tazas caldo de pollo
- 1/2 cebollas picada
- 3 papas
- 1 tozo de crema
- 1 zanahoria
- 2 ramitas de estragón fresco o 2 cdas de estragón seco
- Sal y pimienta a gusto

Preparación.

Cortar el apio en láminas. Pelar y cortar las papas en cuatro. Cocinar en el caldo; las papas, el apio, la cebolla, el estragón y salpimentar. Cuando estén blandas las papas sacar del fuego y licuar toda la mezcla de la olla. Al momento de servir calentar y añadir la crema. No debe hervir. Decorar con los crocantes de zanahoria.

Para los crocantes, cortar laminas delgadas de zanahoria, se pueden ayudar con una mandolina o un pelador de papas, luego con un cuchillo hacer tiritas finas (como tallarines) y freír en aceite caliente. Tener en cuenta que la cocción de estas tiritas es muy rápida. Poner en papel absorbente para que escurra el exceso de materia grasa.



Mermelada de tomates

Ingredientes.

- 10 tomates maduros
- 2 tazas de azúcar
- 1 rama de canela y pimienta recién molida

Preparación.

Lavar los tomates y pelarlos, un consejo para economizar es primero poner a hervir una buena cantidad de agua en una olla y hace una cruz con un cuchillo en la piel de cada extremo de los tomates.

Luego sumérgelos en el agua y verás lo fácil que será pelarlos, una vez pelados, córtalos en trozos pequeños, procurando preservar las semillas, la pulpa y el líquido, porque serán fundamentales en la preparación.

Pon todo en una cacerola y añade el azúcar, además de la rama de canela y si lo deseas, una pizca de pimienta para darle otro sabor, luego de transcurrido el suficiente tiempo de hervor a fuego suave y hasta que haya alcanzado el punto exacto, retira del fuego y coloca en frascos de vidrios previamente higienizados, verás que te resultará una receta agradable, económica y se puede conservar sin problemas.





Pastel de puerros



Ingredientes.

- 8 puerros
- 3 cucharadas de queso rallado
- 1 taza de leche
- ½ taza de miga de pan
- 4 huevos
- 2 cucharadas de mantequilla
- Sal
- Pimienta recién molida

Preparación.

Lavar muy bien los puerros ya que guardan tierra entre sus hojas, cortarlos en rebanadas finas y freírlos en una sartén con mantequilla, hasta que estén dorados y tiernos, mientras tanto en una olla pon a hervir la taza de leche y antes de que rompa el hervor coloca la miga de pan desmenuzada.

Luego deja enfriar un poco y añade los huevos bien batidos, el queso rallado, la sal, la pimienta y los puerros salteados, vierte la mezcla en una fuente para horno previamente enmantequillada y colocar el pastel al horno precalentado hasta que esté cocido y dorado por encima, te darás cuenta porque crecerá. Este pastel queda perfecto para acompañar alguna carne o pescado.

Lasaña de berenjenas y zapallitos



Ingredientes.

- 4 berenjena grandes
- 4 zapallitos
- ½ kg. de carne molida de vacuno
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de orégano
- 5 cucharadas de aceite
- 1 taza de salsa de tomate
- 1 taza de salsa blanca o crema
- 2 tazas de queso rallado
- Sal y pimienta

Preparación.

Cortar berenjenas y los zapallitos en rodajas y llevar al horno, con un poco de aceite, sal y orégano por 20 minutos o hasta que estén dorados (reforzar el aceite a los 10 minutos, ya que la berenjena absorbe mucho). Aparte, poner en una sartén, aceite, carne molida, cebolla cortada en cuadritos pequeños, ajos, sal y pimienta. Mezclar y cocinar a fuego medio, hasta que la carne este totalmente cocinada. Luego, en una budinera enmantecuada, se ponen una capa de berenjenas, una capa de la mezcla con la carne y sobre esta, la salsa de tomates y abundante queso, otra capa de zapallitos y una capa de salsa blanca y queso. Seguir colocando capas en ese orden, hasta terminar con una capa de salsa blanca y queso, para que gratine. Se lleva al horno por 20 minutos a fuego medio, o hasta que esté completamente gratinado el queso. Dejar reposar unos 15 minutos antes de servir. Podemos acompañar esta lasaña con un trozo de carne o pollo.

Queque de zapallo



Ingredientes.

- 3 tazas de harina
- 3 huevos
- 1 cucharada de polvos de hornear
- 1 taza azúcar
- 1 taza de pulpa zapallo guarda cocido
- 3 cucharadas de mantequilla

Preparación.

En un bol ponga la harina cernida con los polvos de hornear, luego separe las yemas de las claras y reserve, bata las yemas con la mitad del azúcar hasta diluir los cristales, bata después las claras a nieve con el resto del azúcar, incorpore las claras a las yemas y añada poco a poco la pulpa de zapallo, finalmente, añada la harina con los polvos, espolvoreando para que no se formen grumos.

Revuelva hasta que esté homogéneo, enmantequille moldes de preferencia individuales, vierta en ellos la mezcla y lleve al horno por unos 35 minutos a fuego medio alto, una vez tibio, desmolde y deje enfriar, sirva acompañado de helado de frutilla o frambuesa, como postre o acompañando de un café o té.



Pannacota de sandía y eneldo

Ingredientes.

- 1/2 litro de crema
- 1 taza de azúcar
- 15 gramos de gelatina sin sabor (dos sobres)
- 1 taza de sandía
- 1 cucharadita de eneldo fresco
- 2 cucharaditas de vainilla
- 2 yogurt natural

Preparación.

Hervir la crema con el azúcar, reservamos, dejamos enfriar un poco y agregamos el yogurt natural. Licuamos la sandía, y agregamos a la crema. Luego incorporamos los cucharaditas de vainilla y el eneldo picado fino, rectificamos el azúcar, si es necesario agregar más. Diluimos la gelatina en 6 cucharadas de agua y esperamos a que se hidrate, luego llevamos a baño maría o al microondas hasta que este líquida, agregamos a la crema de a poco y sin dejar de revolver para que no forme grumos.

Disponemos la mezcla en moldes individuales y llevamos al refrigerador por cuatro horas al menos, decoramos con trocitos de sandía o una pequeña ramita de eneldo.





Blinis de papaya con salsa de naranja

Ingredientes.

- 6 cucharadas de harina
 - 2 cucharaditas de levadura seca
 - 1 taza de agua tibia
 - 1 cucharada de azúcar
 - 4 tazas de leche
 - 2 cucharada de mantequilla
 - 3 huevo (separar las yemas de las claras)
 - Unas pizcas de sal
 - 3 papayas cortadas en cubitos pequeños
- Para la salsa.
- 1 taza de azúcar
 - 3 cucharadas de fécula
 - 1 taza de jugo de naranja
 - 1 taza de agua
 - ¼ de taza de jugo de limón
 - 1 cucharadita de mantequilla
 - Unas ramitas de manzanilla

Preparación.

Diluir la levadura y el azúcar en 1/2 taza de agua tibia. Incorporar la mitad de la harina. Tapar y dejar leudar en un lugar templado por unos minutos. Añadir las yemas y luego el resto de la harina, alternando con la leche y la manteca derretida y tibia. Dejar descansar 10 minutos. Batir las claras a nieve con la sal y agregarlas a la mezcla anterior en forma envolvente. Al final, incorporar las papayas picadas. Calentar una sartén y pincelar con aceite o manteca. Verter una porción de la pasta, formando un disco pequeño de 3 a 5 mm de espesor y cocinar a fuego lento de ambos lados. Repetir hasta usar toda la pasta, apilando los blinis a medida que estén listos.

Para la salsa de naranja y manzanilla. Colocar en una cacerola pequeña la taza e agua con la manzanilla y llevar a fuego suave por 15 minutos, luego retirar, colar el líquido y dejar que este enfríe. Poner en otra cacerola el azúcar, la fécula y la harina. Mezclar bien e incorporar de a poco y siempre revolviendo los jugos de fruta (limón y naranja) y el agua de manzanilla. Llevar a fuego suave revolviendo siempre hasta espesar. Retirar y agregar la manteca, mezclar y dejar entibiar. Servir los blinis y sobre ellos esta salsa, decorar con trocitos de papaya o flores de manzanilla.

Anexo 1. Aporte nutricional de frutas y vegetales

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Porción	Proteínas (g)	Fibra dietética total (g)	Vitamina A (mcg ER)	Vitamina C (mg)	Acido Fólico (mcg)
ACELGA	1 taza (85g)	1,5	1,5	35%	43%	6%
AJO	1 unidad (4g)	0,3	0,1	0%	2%	0%
APIO	1 taza (85g)	0,7	1,4	1%	10%	12%
BETARRAGA/ REMOLACHA	1 unidad pequeña (85g)	1,5	1,4	65%	43%	6%
CEBOLLA	½ unidad (85g)	1	1,4	0%	9%	8%
ESPINACA	1 taza (85g)	2,5	2,8	71%	40%	82%
LECHUGA	¾ taza (85g)	1,1	1,5	10%	11%	31%
RABANITO	2 unidades (85g)	0,5	1,9	0%	32%	12%
TOMATE	1 unidad pequeña (85g)	0,8	0,8	7%	27%	6%
ZANAHORIA	1 unidad pequeña (85g)	0,9	2,7	299%	13%	6%
FRUTILLA/FRESA	1 taza (85g)	0,5	2,2	0%	80%	8%
MANZANA	1 unidad pequeña (85g)	0,2	2	1%	8%	1%
MELÓN	1 trozo (85g)	80	70	34%	60%	7%
MORA	1 taza (85g)	60	580	2%	30%	14%
NARANJA	1 unidad pequeña (85g)	0,8	1,8	2%	75%	13%
PAPAYA	1 unidad pequeña (85g)	0,85	1,2	s/i	37%	s/i
SANDÍA	1 trozo pequeño (85g)	0,5	30	4%	14%	1%

Fuente: Gobierno de Chile; Corporación 5 al día; INTA (2008), Contribución de la política agraria al consumo de frutas y verduras en Chile: un compromiso con la nutrición y la salud de la población; págs. 113-135. En: http://www.5aldiachile.cl/publi/5_al_dia.pdf



Uno de los componentes que han generado buena recepción entre la población y éxito a la hora de promover el consumo de frutas y vegetales es la implementación de huertas familiares, tanto con campesinos como con residentes urbanos. Estas huertas implementadas considerando tecnologías de producción sostenible, producen hasta 32 especies de alimentos. Hoy en día las huertas familiares florecen en muchos países de la Región, pero la promoción del consumo de los alimentos que allí crecen sigue siendo un desafío.

Es por eso que surge este libro, buscando reunir diferentes puntos de vista en cuanto a los componentes de promoción del consumo de frutas y vegetales al interior de las huertas familiares. FAO con el apoyo de la Red Chefs contra el Hambre ha buscado reunir, además, una serie de recetas con las frutas y vegetales que se producen en las huertas, recetas de bajo costo y con aun alto contenido nutricional.

FAO - Oficina Regional América Latina y el Caribe
Equipo Multidisciplinario para América del Sur
Av. Dag Hammarskjöld 3241, Vitacura, Santiago, Chile.
Tel: [+56 2] 923 2113 / www.rlc.fao.org

ISBN 978-92-5-306812-8



9 789253 068128

I21225/1/03.11