

# Capítulo 11

## En este capítulo:

Alimentos principales y alimentos ‘de ayuda’ .....	166
Vitaminas y minerales importantes .....	167
Cómo alimentarse mejor por menos dinero .....	170
Ideas dañinas sobre la alimentación .....	171
La mala alimentación puede causar enfermedades.....	172
Anemia .....	172
Beriberi .....	173
Problemas causados por comer demasiado o por comer alimentos indebidos .....	174
Formas de lograr una mejor alimentación .....	176
Probar nuevas ideas .....	178

## Alimentación para la buena salud



Una mujer necesita comer bien para poder hacer su trabajo diario, para evitar enfermedades, y para tener partos seguros y sanos. Sin embargo, alrededor del mundo, más mujeres sufren de mala alimentación que de cualquier otro problema de salud. La mala alimentación puede causar agotamiento, debilidad, discapacidad y mala salud en general.

Hay muchas causas del hambre y de la mala alimentación. Una de las causas principales es la pobreza. Gente sin tierra para cultivar sus propios alimentos a veces no reciben ingresos suficientes para comprar la comida que necesita su familia. En muchos lugares del mundo, unas cuantas familias son dueñas de la mayor parte de la riqueza y de las tierras. Es posible que esas personas cultiven cosechas para vender afuera de la comunidad o el país. Así puedan ganar más dinero que al cultivar y vender alimentos localmente. Cuando eso pasa, los precios de los alimentos suben.

La pobreza es más dura para las mujeres. Entre otras cosas, esto se debe a que en muchas familias las mujeres reciben menos comida que los hombres, sin importar que tan poco haya de comer.

Los problemas del hambre y de la mala alimentación nunca se resolverán completamente hasta que las tierras y los demás recursos se compartan de una forma justa, y hasta que se trate a las mujeres del mismo modo que se trata a los hombres. Sin embargo, hay muchas cosas que las personas pueden empezar a hacer de inmediato para alimentarse mejor por un costo bajo. Comiendo lo mejor posible se fortalecerán. Y si no están pasando hambre todos los días, podrán pensar mejor acerca de las necesidades de sus familias y de sus comunidades, y de luchar para lograr cambios.

► Muchas enfermedades podrían evitarse si las personas tuvieran suficientes alimentos buenos.

## Alimentos principales y alimentos 'de ayuda'

► La buena alimentación quiere decir el comer suficientes alimentos y la variedad apropiada de alimentos para que el cuerpo pueda desarrollarse, combatir las enfermedades y mantenerse saludable.

En muchas partes del mundo, la mayoría de las personas comen un alimento principal barato con casi todas sus comidas. Dependiendo de la región, este alimento puede ser el arroz, el maíz, el trigo, la yuca, la papa o el plátano. Este alimento principal generalmente satisface la mayoría de las necesidades diarias del cuerpo.

Sin embargo, el alimento principal por sí mismo no es suficiente para mantener la salud de una persona. Otros alimentos 'de ayuda' son necesarios para proporcionar las proteínas (que ayudan al desarrollo del cuerpo), las vitaminas y los minerales (que ayudan a proteger y a reparar el cuerpo), y las grasas y el azúcar (que dan energía).

Las dietas más sanas consisten en una variedad de alimentos, incluyendo algunos alimentos con proteína, al igual que frutas y verduras ricas en vitaminas y minerales. Se necesita solamente una pequeña cantidad de grasas y azúcares. Sin embargo, si usted tiene dificultad para obtener suficientes alimentos, es mejor comer alimentos con azúcar y con grasa que comer demasiado poco.

No es necesario que una mujer coma todos los alimentos que aparecen aquí para mantenerse sana. Puede comer los alimentos principales a los que está acostumbrada, y añadir todos los alimentos 'de ayuda' que pueda conseguir en su área.

### Alimentos 'de ayuda'

aunque no es un alimento, el agua limpia es necesaria para la buena salud



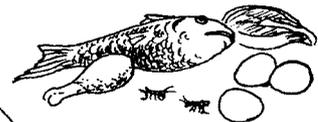
verduras, ricas en vitaminas y minerales

frijoles, ricos en proteína



productos de leche, ricos en proteína

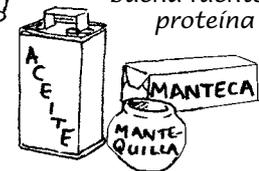
carne, huevos y pescado, ricos en proteína



nueces, una buena fuente de proteína



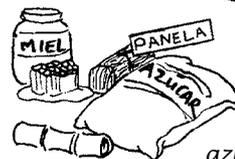
Alimentos principales



grasas



frutas, ricas en vitaminas y minerales



azúcares

## VITAMINAS Y MINERALES IMPORTANTES

Hay 5 vitaminas y minerales importantes que las mujeres necesitan, sobre todo aquéllas que están embarazadas o dando pecho. Estos 5 son: hierro, ácido fólico (folato), calcio, yodo y vitamina A.

### Hierro

El hierro es necesario para dar salud a la sangre y para evitar que ésta se debilite (*anemia*). La mujer necesita obtener una gran cantidad de hierro durante su vida, especialmente durante los años en los que tenga la *regla* y durante el embarazo.

#### Los siguientes alimentos contienen mucho hierro:

- las carnes (especialmente el hígado, el corazón y el riñón)
- la sangre
- el pollo
- los huevos
- el pescado
- los frijoles o judías
- los saltamontes, los grillos
- los chícharos, arvejas o guisantes

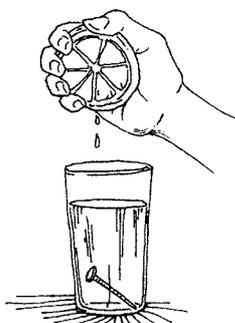


#### Estos alimentos también contienen hierro:

- la col o repollo con hojas oscuras
- las papas o patatas
- la coliflor
- las lentejas
- las coquecitas de Bruselas
- los nabos
- las fresas
- las semillas de girasol, de ajonjolí y de calabaza
- las verduras con hojas verde oscuro
- las piñas
- las batatas o camotes
- las algas
- el brócoli
- las frutas secas (especialmente los dátiles, los albaricoques o chabacanos y las pasitas)
- los productos de azúcar crudo

#### Es posible consumir aun más hierro...

- si usted cocina los alimentos en ollas de hierro. Si añade tomates, jugo de lima o jugo de limón (que contienen mucha vitamina C) a los alimentos mientras los está cocinando, una mayor cantidad del hierro de la olla pasará a los alimentos.
- si usted pone un objeto limpio de hierro en la olla donde cocina. El objeto deberá ser de hierro puro (como una herradura) no de una mezcla de hierro y otros metales.
- si usted remoja un objeto limpio de hierro puro en un poco de jugo de limón por unas cuantas horas, hace limonada con el jugo y se la bebe.



► Es mejor comer los alimentos que contienen hierro con frutas cítricas o con tomates. Éstos contienen vitamina C, la cual ayuda al cuerpo a aprovechar una mayor cantidad del hierro que se encuentra en los alimentos.

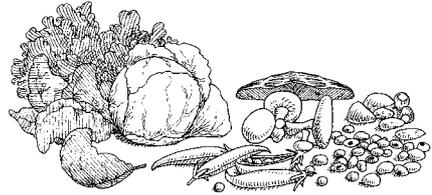
► Evite cocinar los alimentos por mucho tiempo. Eso destruye el ácido fólico y otras vitaminas.

### Acido fólico (folato)

El cuerpo necesita ácido fólico para producir glóbulos rojos sanos. La falta de ácido fólico puede causar anemia en las mujeres y problemas graves en los niños recién nacidos. Por lo tanto, es especialmente importante consumir suficiente ácido fólico antes y durante el embarazo.

#### Algunas buenas fuentes de ácido fólico son:

- las verduras con hojas verde oscuro
- los hongos
- el hígado
- las carnes
- el pescado
- las nueces
- los frijoles (judías)
- los huevos



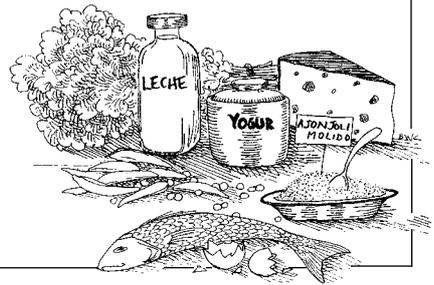
### El calcio

Todas las personas necesitan calcio para tener fuertes los huesos y los dientes. Además, las niñas y las mujeres necesitan una cantidad mayor de calcio...

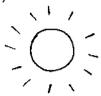
- durante la niñez. El calcio ayuda a que las caderas de las niñas se desarrollen con suficiente amplitud para que puedan tener partos seguros cuando sean mujeres.
- durante el embarazo. Una mujer embarazada necesita suficiente calcio para ayudar al desarrollo de los huesos del bebé, y para mantener fuertes sus propios huesos y dientes.
- en cuanto está dando pecho. El calcio es necesario para producir la leche de pecho.
- durante la edad madura y la vejez. El calcio es necesario para evitar que los huesos se desgasten (*osteoporosis*).

#### Los siguientes alimentos son ricos en calcio:

- la leche, el requesón, el yogur
- el queso
- el ajonjolí molido
- las verduras de hojas verde oscuro
- los frijoles o judías, sobre todo los frijoles de soya
- los mariscos
- las tortillas de maíz y otros alimentos preparados con cal
- las almendras



La luz del sol le ayudará a absorber mejor el calcio. Trate de estar en el sol por lo menos 15 minutos cada día. Recuerde que no es suficiente estar al aire libre. Los rayos del sol deben tocarle la piel.

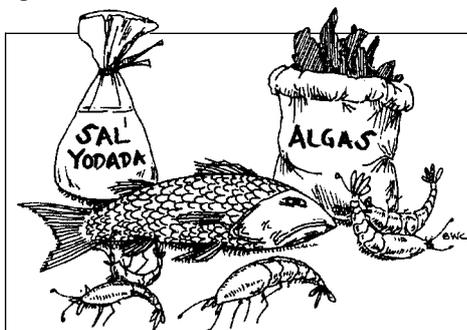


#### Para aumentar la cantidad de calcio que usted obtiene de los alimentos:

- Remoje cáscaras de huevo o huesos en vinagre o en jugo de limón por unas cuantas horas, y use el líquido para preparar sopas u otros alimentos.
- Cuando cocine huesos para preparar una sopa, agregue un poco de jugo de limón, de vinagre o de tomate.
- Muela cáscaras de huevo hasta hacerlas polvo y mézclelas con los alimentos.
- Remoje el maíz en cal.

## Yodo

El yodo en la dieta ayuda a prevenir una hinchazón en la garganta llamada *bocio* y a evitar otros problemas. Si la mujer no obtiene suficiente yodo durante el embarazo, es posible que su niño sufra de retraso mental. El bocio y el retraso mental son más comunes en las áreas donde hay poco yodo natural en la tierra, en el agua o en los alimentos.



La manera más fácil de consumir suficiente yodo es usando sal yodada (yodatada) en vez de sal común. O usted puede comer algunos de los siguientes alimentos (ya sea frescos o secos):

- mariscos (como camarones)
- algas
- pescado
- yuca
- col (repollo)

Si le es difícil conseguir sal yodada o estos alimentos, y en el área donde usted vive hay bocio y retraso mental, consulte a las autoridades de salud locales para averiguar si es posible usar aceite yodado, ya sea en forma tomada o inyectada. Si eso no es posible, usted puede hacer una solución de yodo en su propia casa con yodo povidona (un antiséptico que generalmente se consigue en cualquier farmacia). La yodo povidona contiene 6 ml de yodo por gota. Para preparar una solución de yodo para beber:

► La manera más fácil de consumir suficiente yodo es usando sal yodada en vez de sal común.

1. Ponga 4 vasos de agua limpia para beber en un frasco o en una jarra.



2. Agregue 1 gota de yodo povidona.

Todas las personas mayores de 7 años de edad deberán beber 1 vaso de esta solución con yodo cada semana de su vida. Esto es especialmente importante para las mujeres embarazadas y para los niños.

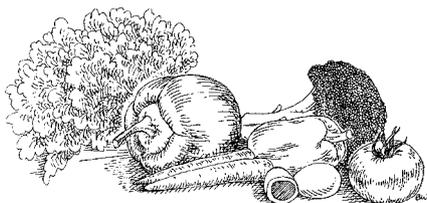
Almacene el yodo a la temperatura ambiente y en recipientes de color oscuro para protegerlo de la luz.

## Vitamina A

La vitamina A evita la ceguera nocturna y ayuda a combatir ciertas infecciones. Muchas mujeres embarazadas tienen problemas con la ceguera nocturna, lo cual probablemente indica que su dieta no contenía suficiente vitamina A antes de que se embarazaran. El problema se presenta cuando el embarazo pone exigencias adicionales en el cuerpo.

La falta de vitamina A también causa ceguera en los niños. Comiendo alimentos ricos en vitamina A durante el embarazo, una mujer puede aumentar la cantidad de vitamina A que su bebé recibirá en la leche de pecho.

Las verduras amarillas y las verduras de hojas verde oscuro, así como algunas frutas de color naranja, son ricas en vitamina A.



## Cómo alimentarse mejor por menos dinero

*Si tiene un poco de espacio, siembre sus propias verduras, éstas le proveerán comida saludable a un costo muy reducido.*



**C**uando uno tiene poco dinero, es importante usarlo de una forma inteligente. Éstas son algunas sugerencias para obtener más vitaminas, minerales y proteínas a bajo costo:

1. **Alimentos con proteínas.** Los frijoles o judías, los chícharos, arvejas o guisantes, las lentejas y otros alimentos parecidos (llamados legumbres) son buenas y económicas fuentes de proteína. Estos alimentos contienen aun más vitaminas cuando se les permite retoñar antes de cocinarlos y comerlos. Los huevos son una de las fuentes más económicas de proteína animal (en la página 168 explicamos cómo usar también los cascarones). El hígado, el corazón, los riñones, la sangre y el pescado con frecuencia son más económicos que otras carnes, e igual de nutritivos.
2. **Granos.** El arroz, el trigo y otros granos son más nutritivos si no se les quita su cáscara exterior durante la molienda.
3. **Frutas y verduras.** Las frutas y verduras son más nutritivas entre más pronto se coman después de haber sido cosechadas. Cuando las almacene, guárdelas en un lugar fresco y oscuro para conservar sus vitaminas. Cocine las verduras en la menor cantidad de agua posible, ya que las vitaminas pasan al agua durante el cocimiento. Después, bébase el agua o úsela para preparar sopas.

Muchas verduras (como las zanahorias y la coliflor) tienen hojas que la gente no acostumbra comer. La gente tampoco se come las hojas de afuera de ciertas verduras porque son muy duras. Pero todas esas hojas contienen muchas vitaminas y se pueden usar para preparar sopas saludables. Por ejemplo, las hojas de la yuca (mandioca) contienen 7 veces más proteína y más vitaminas que la raíz.

Muchas frutas y moras silvestres son ricas en vitamina C y en azúcares naturales. Pueden proporcionar vitaminas y energía adicionales.

4. **La leche y sus productos.** Éstos deben guardarse en un lugar fresco y oscuro. Son ricos en calcio y en proteínas.
5. **No gaste dinero en alimentos empaquetados o en vitaminas.** Si los padres de familia usaran el dinero que generalmente gastan en comprar dulces o refrescos (gaseosas) para comprar alimentos nutritivos, sus hijos estarían más sanos sin que gastaran más.

Como la mayoría de las personas pueden obtener las vitaminas que necesitan de los alimentos, es mejor gastar el dinero en alimentos nutritivos que en píldoras o inyecciones. Si usted necesita tomar vitaminas, tómelas en píldoras. Dan el mismo resultado que las inyecciones, cuestan menos y son más seguras.

**E**n muchas partes del mundo, ciertas tradiciones y creencias acerca de las mujeres y de la alimentación son más dañinas que provechosas. Por ejemplo:

**No es cierto que las niñas necesiten menos alimentos que los niños.**

Algunas personas creen que los niños necesitan más alimentos. ¡Están equivocadas! Las mujeres trabajan tanto como los hombres, o aun más que los hombres, en la mayor parte de las comunidades, y necesitan estar tan sanas como ellos. Las niñas que de pequeñas están sanas y bien alimentadas se convierten en mujeres sanas, y sufren de menos problemas en la escuela y en el trabajo.

**No es cierto que las mujeres deban evitar ciertos alimentos durante el embarazo y el amamantamiento.**

En algunas comunidades, las personas creen que la mujer no debe comer ciertos alimentos—como frijoles o judías, huevos, pollo, productos de leche, carne, pescado, frutas o verduras—en diferentes temporadas de su vida. Esas temporadas pueden incluir cuando la mujer tiene la regla, cuando está embarazada, inmediatamente después del parto, al estar dando pecho o durante la *menopausia*. Pero, la mujer necesita todos estos alimentos, sobre todo durante el embarazo y mientras está amamantando. El evitar comerlos puede causarle debilidad, enfermedades, e incluso la muerte.

**No es verdad que una mujer deba alimentar primero a su familia.**

Algunas veces se le enseña a la mujer que debe alimentar a su familia antes de alimentarse a sí misma. Ella come sólo las sobras y con frecuencia no come tanto como el resto de la familia. Esto nunca es saludable, y cuando una mujer está embarazada o acaba de tener un bebé, puede ser muy peligroso.

Si la familia de la mujer no la ayuda a ella a alimentarse bien, nosotras opinamos que ella debe hacer todo lo que sea necesario para obtener suficientes alimentos. Quizás tenga que comer mientras esté cocinando u ocultar los alimentos y comerlos cuando su esposo no esté en casa.

**No es verdad que un enfermo necesite menos alimentos que una persona sana.**

La buena alimentación no sólo sirve para prevenir las enfermedades, sino también ayuda a una persona a combatir las enfermedades y a recuperarse. Como regla general, los mismos alimentos que son buenos para una persona sana, son buenos para esa persona cuando ella está enferma.

## Ideas dañinas sobre la alimentación



## La mala alimentación puede causar enfermedades

Puesto que las niñas y las mujeres con frecuencia comen menos alimentos—y alimentos menos nutritivos—de los que necesitan, ellas tienen una mayor tendencia a enfermarse. Éstas son algunas de las enfermedades más comunes causadas por la mala alimentación:

### ANEMIA

Una persona que sufre de anemia tiene la sangre débil. Esto sucede cuando el cuerpo pierde glóbulos rojos más rápidamente de lo que los puede reemplazar. Puesto que las mujeres pierden sangre durante la regla, la anemia es común en las mujeres que se encuentran entre la *pubertad* y la *menopausia*. Más o menos la mitad de todas las mujeres embarazadas en el mundo están anémicas, puesto que necesitan producir sangre adicional para el bebé que está creciendo.

La anemia es una enfermedad seria. Aumenta la probabilidad de que la mujer contraiga otras clases de enfermedades y afecta su capacidad para trabajar y para aprender. Las mujeres anémicas corren un mayor riesgo de sangrar demasiado o incluso de morir durante el parto.

#### Señas:

- palidez en los párpados interiores, en el interior de la boca y en las uñas
- debilidad y mucho cansancio
- mareo, sobre todo al levantarse después de estar sentada o acostada
- desmayo (pérdida del conocimiento)
- dificultades para respirar
- latidos rápidos del corazón



#### Causas de la anemia:

La causa más común de la anemia es el no comer suficientes alimentos ricos en hierro, puesto que el hierro es necesario para producir glóbulos rojos. Otras causas son:

- el *paludismo* (malaria), que destruye los glóbulos rojos
- cualquier tipo de pérdida de sangre, como por ejemplo:
  - una regla muy fuerte (un *dispositivo intrauterino*, o DIU, puede hacer que el sangrado sea más abundante)
  - el parto
  - la diarrea con sangre (disentería) causada por *parásitos* y lombrices
  - las *úlceras* sangrantes del estómago
  - una herida que sangra mucho

► Para mayor información acerca del *paludismo*, los *parásitos* y las *lombrices*, vea **Donde no hay doctor** o algún otro libro general de medicina.

### Tratamiento y prevención

- Si el paludismo, los parásitos o las lombrices son la causa de su anemia, obtenga primero tratamiento médico para esas enfermedades.
- Coma alimentos ricos en hierro (vea pág. 167), junto con alimentos ricos en vitaminas A y C, que ayudan al cuerpo a absorber el hierro. Las frutas cítricas y los tomates contienen mucha vitamina C. Las verduras amarillo oscuro y las verduras de hojas verde oscuro son ricas en vitamina A. Si una mujer no puede comer suficientes alimentos ricos en hierro, es posible que necesite tomar pastillas de hierro (vea pág. 73).
- Evite beber café o té negros o comer salvado (la capa exterior de los granos) junto con los alimentos. Éstos pueden impedir que el cuerpo absorba el hierro de los alimentos.
- Beba agua limpia para evitar las infecciones causadas por parásitos.
- Use una *letrina* para obrar, para evitar que los huevecillos de las lombrices contaminen las fuentes de los alimentos y del agua. Si las uncinarias (lombrices de gancho) son comunes en su área, trate de usar zapatos.
- Deje pasar por lo menos 2 años entre cada parto. Esto le permitirá a su cuerpo acumular hierro entre cada embarazo.



agua limpia



limpieza

## BERIBERI

El beriberi es una enfermedad causada por la falta de tiamina (una de las vitaminas B), la cual ayuda al cuerpo a convertir los alimentos en energía. Al igual que la anemia, el beriberi es más común en las mujeres que se encuentran entre la pubertad y la menopausia, y en sus hijos.

El beriberi ocurre con mayor frecuencia cuando el alimento principal es un grano al que se le ha quitado su capa de afuera (por ejemplo, el arroz refinado) o una raíz que contiene almidón, como la yuca.

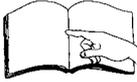
### Señas:

- no querer comer
- debilidad severa, sobre todo en las piernas
- el cuerpo se pone muy hinchado o el corazón deja de funcionar

### Tratamiento y prevención:

Coma alimentos ricos en tiamina, como carnes, pollo, pescado, hígado, cereales integrales, legumbres (frijoles, chícharos o guisantes), leche y huevos. Si esto le es difícil, quizás sea necesario que usted tome pastillas de tiamina.





presión alta, 130

cáncer, 376

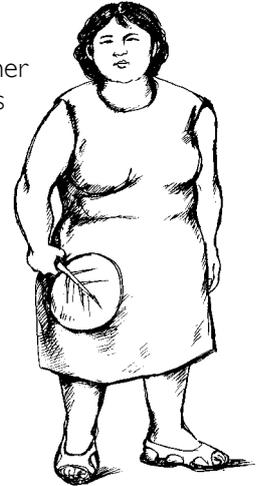
artritis, 133

## PROBLEMAS CAUSADOS POR COMER DEMASIADO O POR COMER ALIMENTOS INDEBIDOS

Es más probable que una mujer sufra de presión alta, de enfermedades del corazón, de cálculos en la vesícula biliar, de diabetes, o de algunos tipos de *cáncer* si consume demasiado azúcar y grasa, y tiene sobrepeso. El exceso de peso también puede causar *artritis* en las piernas y en los pies.

Asegúrese de hacer suficiente ejercicio y de comer más frutas y verduras. Éstas son algunas sugerencias para una dieta saludable:

- Cocine con caldo o con agua en vez de mantequilla, manteca o aceite.
- Quite la grasa de la carne antes de cocinarla. No coma el pellejo del pollo o del pavo.
- Evite los bocadillos empaquetados que contienen mucha grasa, azúcar y sal, tales como las papas fritas, las galletas, y las bebidas azucaradas como la *Coca-Cola*.



### Diabetes

La diabetes sucede cuando el cuerpo no asimila bien el azúcar en los alimentos. Si la diabetes no se controla la persona puede quedar ciega o necesitar la amputación de sus extremidades para salvarse la vida. Si la diabetes se agrava, la persona podría caer en coma e incluso morir. La diabetes tipo 1 generalmente comienza en la infancia y las personas que la padecen deben tomar una medicina llamada insulina toda la vida. La diabetes tipo 2 suele comenzar pasados los 40 años y es más común en las personas que tienen mucho sobrepeso.

#### Señas iniciales:

- siempre tener sed
- orinar mucho y con frecuencia
- siempre tener cansancio
- siempre tener hambre
- bajar de peso

#### Señas más tardías y más serias:

- comezón en la piel
- infecciones frecuentes de la vagina
- pérdida de sensación en las manos o en los pies
- períodos de vista borrosa
- heridas en los pies que no cicatrizan
- pérdida del conocimiento (en casos extremos)

Todas estas señas pueden deberse a otras enfermedades. Para saber si tiene diabetes, consulte a una trabajadora de salud, o vaya en ayunas (8 horas sin comer) a un laboratorio para hacerse el examen de glucosa (azúcar) en la sangre. Si el nivel de azúcar está arriba de 125 en 2 diferentes exámenes, usted tiene diabetes.

► Algunas mujeres desarrollan la diabetes durante el embarazo. Cuando esto sucede, se llama diabetes gestacional. Si usted está embarazada y siempre tiene sed o está bajando de peso, acuda a un trabajador de salud que pueda hacerle una prueba que muestra el nivel de azúcar en sangre.

**Tratamiento:**

Si usted tiene diabetes tipo 2, debe visitar a un trabajador de salud para que revise el nivel de azúcar que tiene en la sangre y vea si necesita tomar medicina. Quizás pueda controlar su diabetes cuidando su dieta:

- Coma comidas más pequeñas y más frecuentes. Esto ayuda a mantener constante el nivel de azúcar en la sangre.
- Evite comer dulces.
- Si tiene sobrepeso, trate de bajar de peso.
- Coma menos granos procesados, tales como el arroz blanco y la harina blanca, porque se convierten en azúcar en el cuerpo.
- Coma más verduras y alimentos que aportan fibra.

De ser posible, visite periódicamente a un trabajador de salud para asegurarse de que su enfermedad no esté empeorando.

Para evitar heridas e infecciones, lávese los dientes después de comer, mantenga limpia la piel, y siempre use zapatos para no lastimarse los pies. Una vez al día, revise los pies y las manos para asegurarse de que no tenga ninguna herida. Si tiene una herida y hay señas de infección (enrojecimiento, hinchazón o calor), consulte a un trabajador de salud.

Cuando sea posible, descanse con los pies en alto. Esto es especialmente importante si los pies se le ponen más oscuros y se le entumecen. Estas señas indican que la sangre no corre bien por los pies.



*Examínese los pies una vez al día para ver si tiene heridas o señas de infección.*

► *Es posible que haya plantas en su área que sirvan para la diabetes. Consulte a un trabajador de salud.*

**Otros problemas de salud que se pueden deber a la mala alimentación o que pueden empeorar a causa de ella:**

- presión alta (vea pág. 130)
- huesos débiles (vea pág. 133)
- dificultades para obrar (vea pág. 70)
- úlceras del estómago y acidez estomacal (agruras)

Para mayor información acerca de las úlceras del estómago y la acidez estomacal, vea **Donde no hay doctor** o algún otro libro de medicina general.

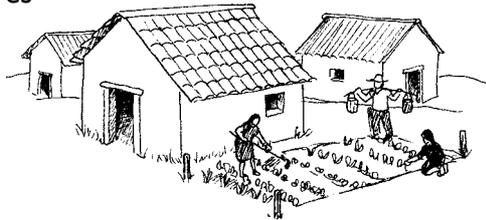
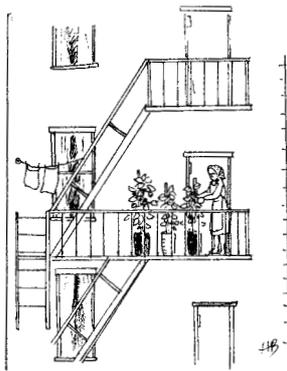
## Formas de lograr una mejor alimentación

Hay muchas formas de atacar el problema de la mala alimentación, puesto que hay muchas diferentes causas del problema. Usted y su comunidad deben considerar las posibles acciones que puedan tomar y deben decidir cuáles de ellas tienen más probabilidad de dar resultado.

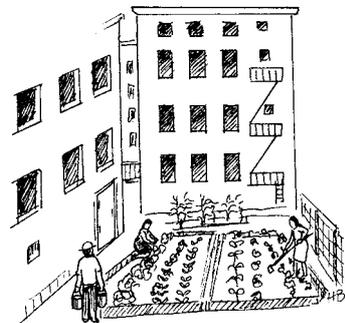
Los siguientes son unos cuantos ejemplos de las formas en las que se puede mejorar la alimentación. Estas sugerencias pueden servir para cultivar más alimentos o diferentes tipos de alimentos, o para almacenar los alimentos de formas que eviten que se echen a perder. Algunos de los ejemplos dan resultados rápidos. Otros toman más tiempo.

### Algunas formas en que las personas pueden mejorar su alimentación

#### Jardines familiares



#### Jardines comunitarios



#### Rotación de cultivos

Cada dos temporadas de siembra, plante una cosecha que enriquezca otra vez la tierra—como frijoles (judías), chícharos (guisantes, arvejas), lentejas, alfalfa, cacahuates (maní), o alguna otra planta que contenga las semillas en vainas (legumbres).



Este año **maíz**



El próximo año **frijoles**

Trate de cultivar una variedad de alimentos a la vez. De esa manera, si una de las cosechas no da resultado, de cualquier modo habrá algo que comer.



Irrigación

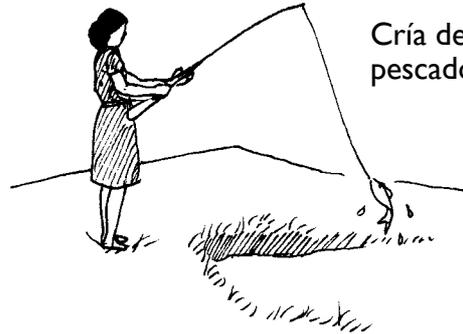
### Las terrazas a nivel

evitan que la tierra se vaya con la lluvia.



### Cooperativas de alimentos

La comunidad puede comprar grandes cantidades de alimentos a precios más bajos.



Cría de pescados

### Mejor almacenamiento de los alimentos



Abonos naturales

Abonera



Mangas de metal para evitar que entren las ratas

## PROBAR NUEVAS IDEAS

No es probable que todas las sugerencias en este capítulo den resultado en el área donde usted vive. Quizás algunas de ellas den buenos resultados si usted las adapta en base a las necesidades de su comunidad y a los recursos que estén disponibles. Con frecuencia, la única forma de saber si algo funcionará o no es haciendo una prueba o, en otras palabras, experimentando.

Cuando usted pruebe una nueva idea, siempre empiece **poco a poco**. Si empieza poco a poco y el experimento no da buenos resultados, o si algo tiene que hacerse de una forma diferente, usted no perderá mucho. Si la idea da buenos resultados, las personas se darán cuenta y comenzarán a usarla de modos más extensos.

Éste es un ejemplo de cómo se puede probar una nueva idea:

Usted se entera de que cierto tipo de alimento, digamos la soya, es una fuente excelente de proteína. Pero, ¿puede cultivarse en su área?

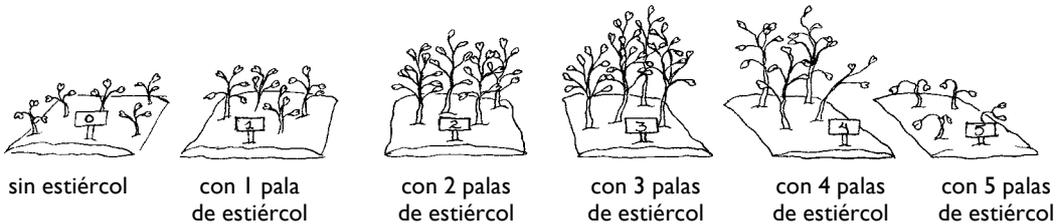
Y si puede cultivarse, ¿la comerá la gente?

Comience sembrando una pequeña parcela—o 2 ó 3 pequeñas parcelas bajo diferentes condiciones (por ejemplo, con diferentes tipos de tierra o usando diferentes cantidades de agua). Si la soya crece bien, pruebe diferentes formas de cocinarla, y observe si a la gente le gusta. Si es así, intente cultivar la soya en cantidades más grandes, usando las condiciones que dieron el mejor resultado.

Usted también puede experimentar con aún más condiciones diferentes (por ejemplo, añadiendo abono o usando diferentes tipos de semillas) en más parcelas pequeñas, para tratar de obtener una mejor cosecha. Para poder entender mejor lo que realmente ayuda y lo que no ayuda, trate de cambiar solamente una de las condiciones cada vez y de mantener el resto de las condiciones iguales.



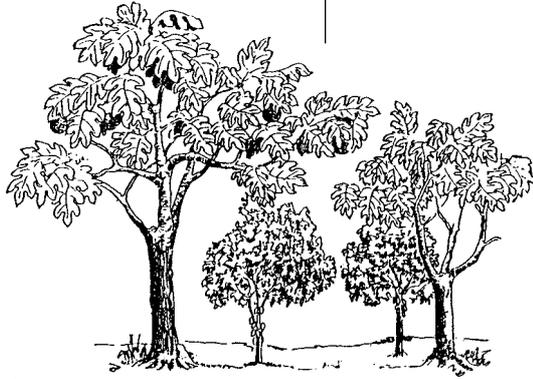
Éste es un ejemplo de cómo comprobar si el estiércol ayuda a los frijoles a crecer. Una persona sembró varias parcelas de frijoles, una junto a otra, bajo las mismas condiciones de agua y de luz, y usando el mismo tipo de semilla. Antes de sembrar los frijoles, la persona mezcló la tierra de cada parcela con una cantidad diferente de estiércol, de la siguiente manera:



Este experimento demuestra que cierta cantidad de estiércol es buena, pero que una cantidad excesiva puede dañar las plantas. Éste es sólo un ejemplo. Es posible que los experimentos que usted haga le den resultados diferentes. ¡Haga la prueba!

## Otras ideas con las que se puede experimentar

- Para aumentar la cantidad de alimento que un terreno produce, trate de sembrar diferentes cultivos juntos. Por ejemplo, ciertas plantas que crecen cerca del suelo pueden mezclarse con plantas más altas. Se pueden sembrar árboles frutales en medio de ambas. También pueden sembrarse plantas que crecen en poco tiempo junto con plantas que tardan más en crecer. Así, la primera cosecha se puede recoger antes de que la segunda cosecha haya crecido demasiado.
- Si usted tiene que sembrar cultivos comerciales (cultivos para vender), trate de sembrar junto con ellos cultivos para comer. Por ejemplo, siembre árboles que produzcan nueces o frutas para sombrear los árboles de café. O si planta algodón, también plante yuca.
- Trate de encontrar plantas nutritivas que crezcan bien en las condiciones locales, para que usted pueda producir buenas cosechas con menos agua y menos abono.



Vea el libro de Hesperian, **Guía comunitaria para la salud ambiental**, para más información sobre:

- cómo almacenar la comida de manera segura.
- la agricultura sostenible en las comunidades rurales y urbanas.
- cómo manejar plagas y enfermedades en las plantas.
- la piscicultura.
- cómo criar animales.
- cómo mejorar la seguridad alimentaria local.

*Al sembrar árboles frutales junto con cacao, una familia puede ganar algo de dinero y cultivar más alimentos para su propio consumo—sin necesitar más terreno.*

## Comparta con sus vecinos

En algunas comunidades existe la tradición de compartir comida con aquellos que la necesitan. Por ejemplo, cuando las familias asisten a las ceremonias religiosas, llevan un puñado de granos para compartir. Al sumar las pequeñas cantidades de muchas familias se logra almacenar bastante grano. Más adelante, si la cosecha de algunas familias se pierde, el grano almacenado se les da a aquellas familias en dificultades. Algunos grupos han conformado formalmente “bancos de arroz” en los que las familias dejan algo de arroz durante el período de cosecha para prestárselo a las personas que lo necesiten durante la temporada seca.

