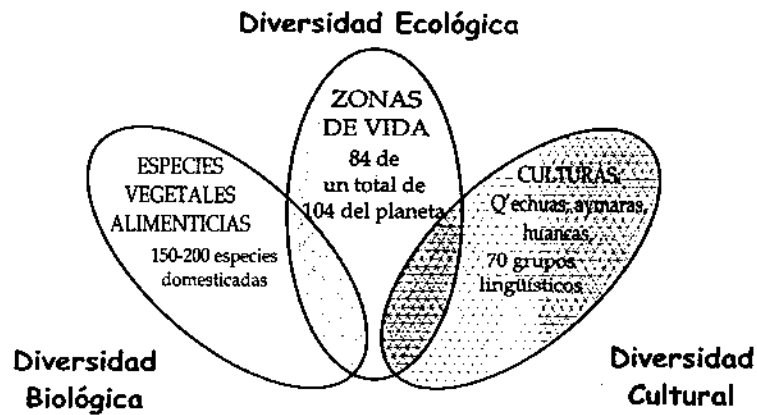




# La Seguridad Alimentaria



La opción de la diversidad alimentaria



# **La Seguridad Alimentaria**

## **Con los alimentos no se juega**

© CCTA - Derechos Reservados  
Lima - PERU, 1998

Edición:

Juan Torres Guevara  
Tania Acuña Zevallos

Cuidado de la Edición

Susana Gushiken Okuhama

Dibujos:

Bernardino Ojeda

Esta publicación es producto de la  
sistematización del trabajo realizado  
por el Equipo de Cuencas de la CCTA,  
sus asociados y otras instituciones afines.



# La Seguridad Alimentaria

"La seguridad alimentaria es definida como la forma de garantizar, a todos los ciudadanos del Perú, en este caso, los alimentos que necesiten para poder llevar una vida sana y productiva."

Cumbre Mundial de Alimentación  
13-17 Nov. FAO. Roma

**Con los  
alimentos  
no se juega**

"Todos los hombres, mujeres, niños y niñas tienen derecho inalienable a no padecer hambre y malnutrición y conservar sus facultades físicas y mentales"

Cumbre Mundial de Alimentación  
1974



**La Seguridad  
Alimentaria  
Con los  
alimentos  
no se juega**

## **CONTENIDO**

- **Presentación**  
La seguridad alimentaria
- **La diversidad del Perú:**  
especies, lugares y culturas
- **La diversificación alimentaria**  
en el Perú
- **Cuidemos la naturaleza para**  
asegurar los alimentos
- **No sólo hay que producir**  
nuestros alimentos
- **Identifiquemos en cada lugar**  
los alimentos estratégicos
- **No todos los alimentos tienen**  
el mismo valor
- **Los niños van primero: limpios,**  
sanos y bien alimentados
- **Con los alimentos no se juega:**  
Sistema de alerta y vigilancia

# La Seguridad Alimentaria

---

En medio de grandes cambios climatológicos, es lógico que exista una gran incertidumbre en la oferta de alimentos cada año

Muchos fenómenos tales como las sequías, heladas, inundaciones, tienen su origen en procesos que los vivieron nuestros bisabuelos, abuelos, padres, nuestros hijos, nietos, bisnietos y así sucesivamente y que según los científicos tienen entre 7 y 10 mil años de existencia y que por lo tanto no necesariamente pueden ser controlados. Por lo que no tenemos otra alternativa que desarrollar estrategias de convivencia que nos permitan convertir los excesos -por ejemplo de agua- en recursos para atravesar las épocas de déficit.

De allí surge la alternativa de almacenar los excedentes alimentarios producidos en la época de escasez, es decir de sequía. Se trata, en otras palabras, de implementar un plan de seguridad alimentaria, entendida como la garantía de que la población disponga de alimentos aún en épocas de crisis económica o climática. Esto exige, a su vez, alcanzar la autosuficiencia a nivel de los productos que se consideren estratégicos para cada zona, sin entrar en contradicción con la continuidad de los ecosistemas naturales.

Es necesario recuperar una serie de especies alimenticias que se han perdido, en muchos casos por factores culturales y de mercado, y ampliar el número de plantas y animales útiles para la alimentación, recuperando la memoria de su uso. Hay que hacer lo mismo con las tecnologías de almacenamiento practicadas por cientos de años: recordemos de qué manera productos como el *chuño*, el *charqui*, el *tocosh*, la *moraya* y el pescado salado eran almacenados en *collicas*, *pirwas* o *trojes* y así se garantizaba la seguridad alimentaria de la población.

Esto es lo que esta cartilla busca transmitir sobre algunos de los componentes de la llamada Seguridad Alimentaria porque:

**"con los alimentos no se juega"**

# La diversidad del Perú: especies, lugares y culturas

---

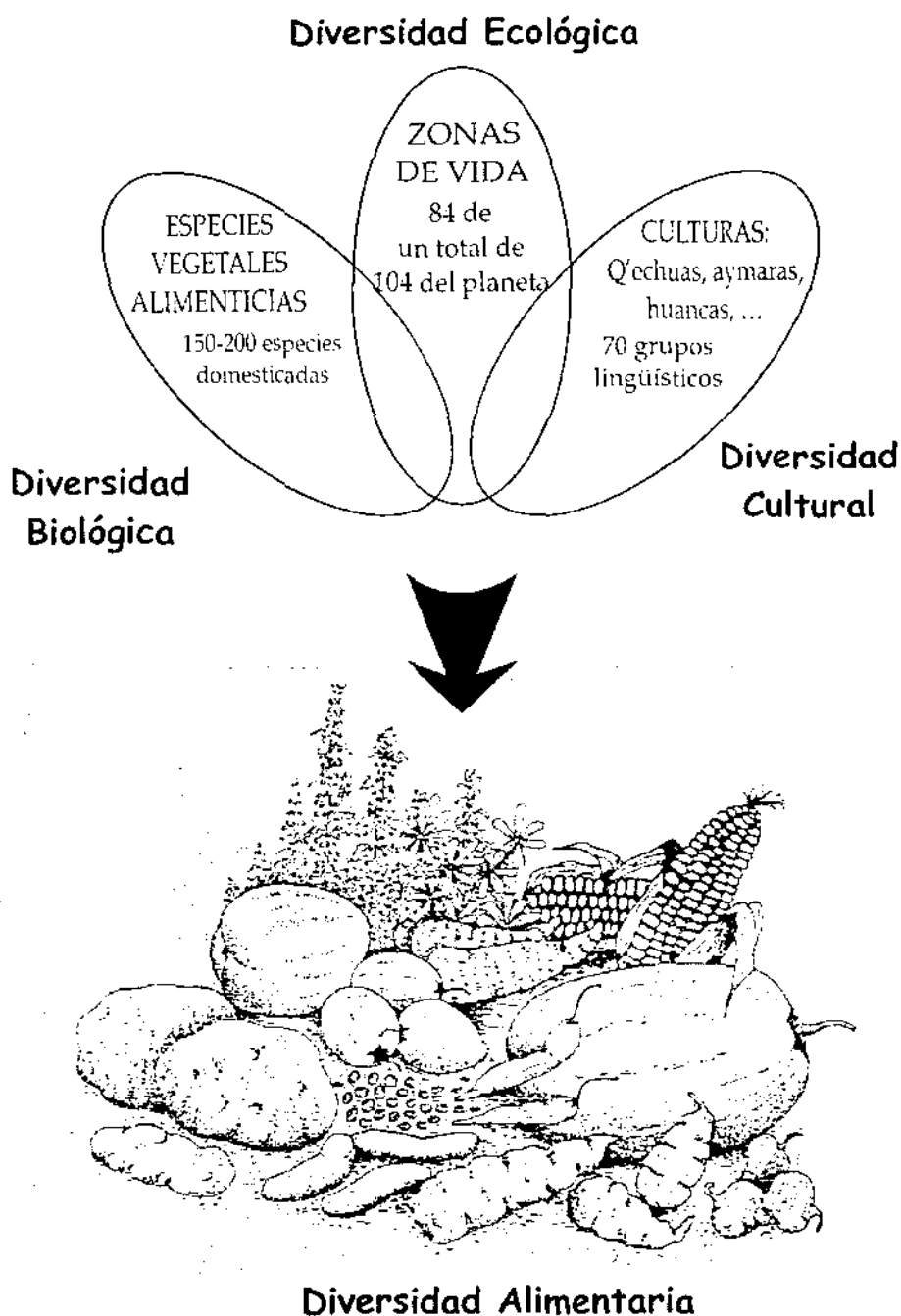
Un rasgo notable de un país como el nuestro es su gran DIVERSIDAD.

Con una riqueza de especies vegetales calculada entre 17 y 50 mil especies aproximadamente de las cuales entre 150 a 200 son alimenticias y 1200 tienen diferentes usos medicinales e industriales, una fauna igualmente diversificada, albergados en 84 zonas de vida de las 104 reconocidas para el planeta y conservadas las tres por una de las grandes civilizaciones del mundo, como es la andina que para el caso del Perú tiene todos los medios para garantizar una seguridad en la producción y acceso a una alimentación sana.

Con las características antes mencionadas resulta absurdo cualquier política homogeneizante, que impulse una alimentación basada en sólo alimentos, o de hablar de una canasta básica a nivel nacional.

La política alimentaria basada en el "arroz con pollo", del "atún con fideos" resulta desacertada y desubicada de la oferta ambiental de nuestro país.

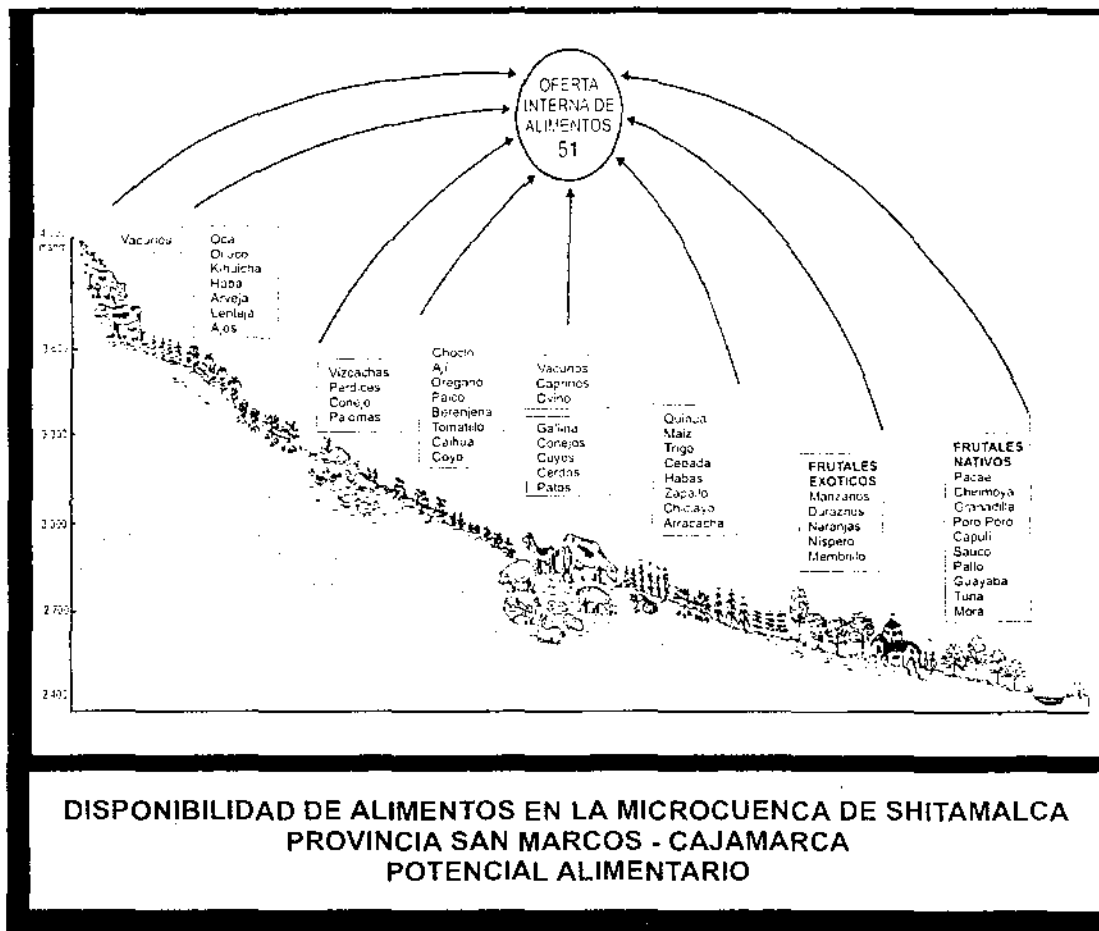
# La diversificación alimentaria en el Perú



La Seguridad Alimentaria  
Con los alimentos  
no se juega

# Todo lo que encontramos en sólo una microcuenca

En la Microcuenca de Shitamalca se producen 51 tipos de alimentos; entonces, ¿Por qué comer sólo "arroz con pollo", "fideos con atún"...?

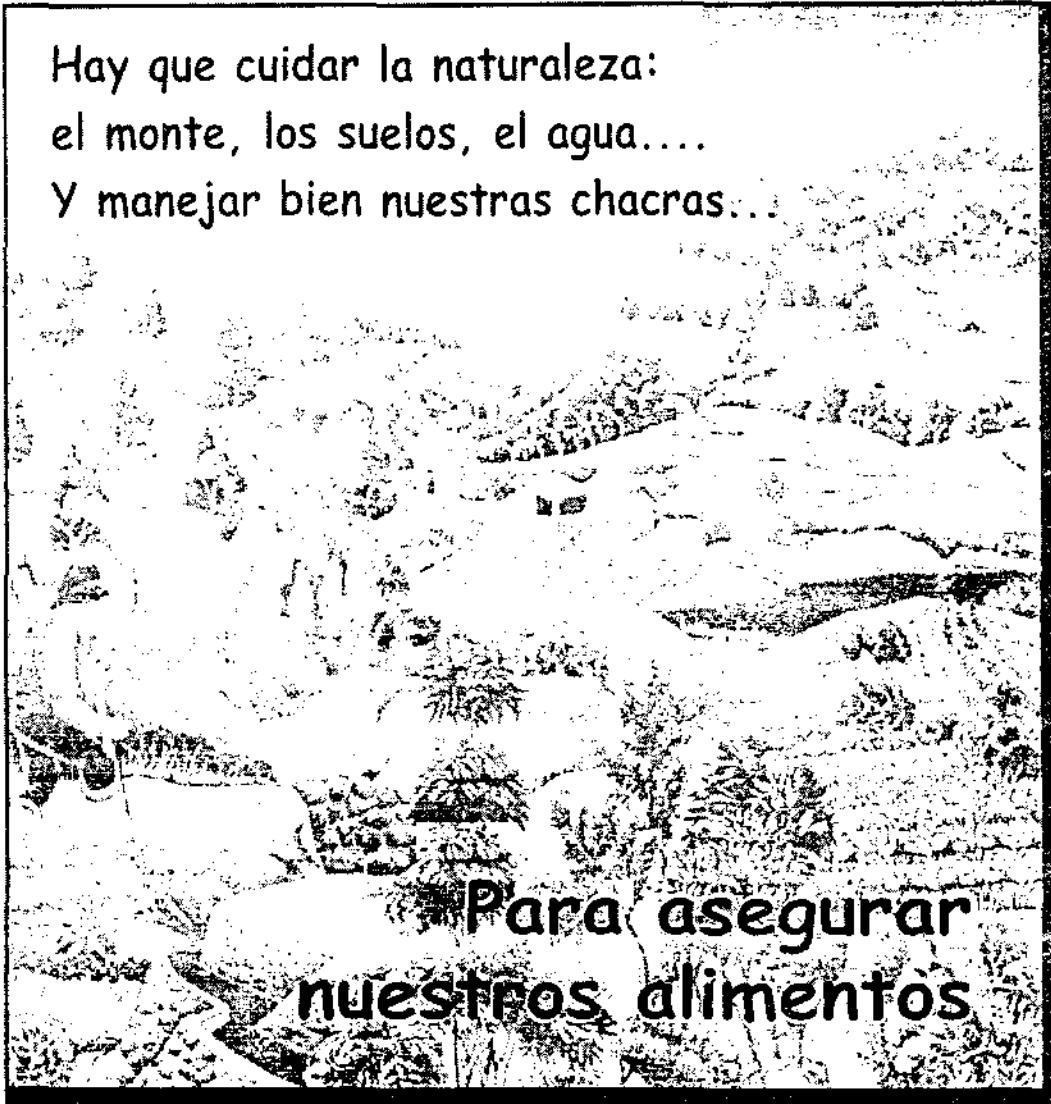




# Cuidemos la naturaleza para asegurar los alimentos

---

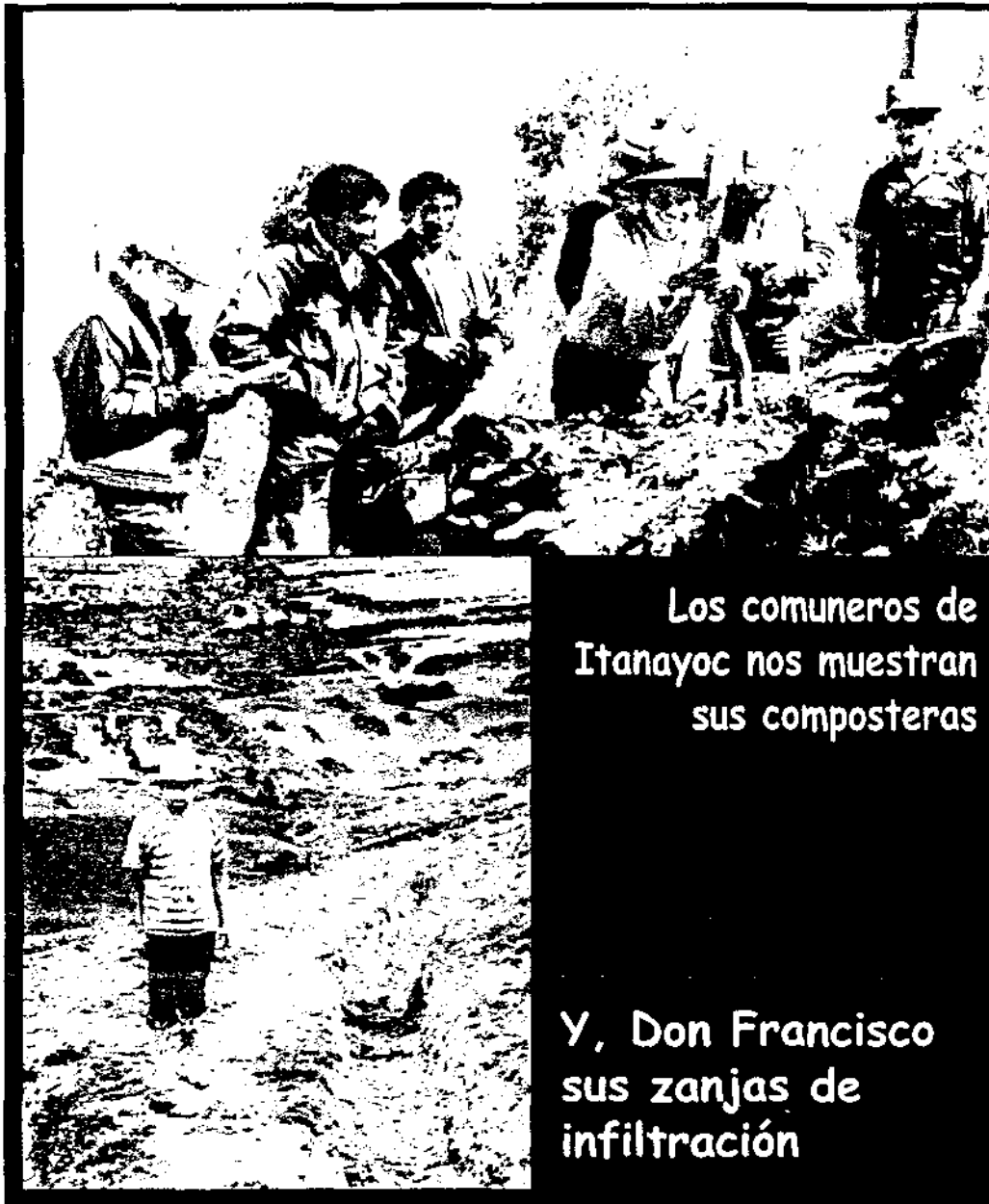
Hay que cuidar la naturaleza:  
el monte, los suelos, el agua....  
Y manejar bien nuestras chacras...



Para asegurar  
nuestros alimentos

Hay que cuidar los suelos...

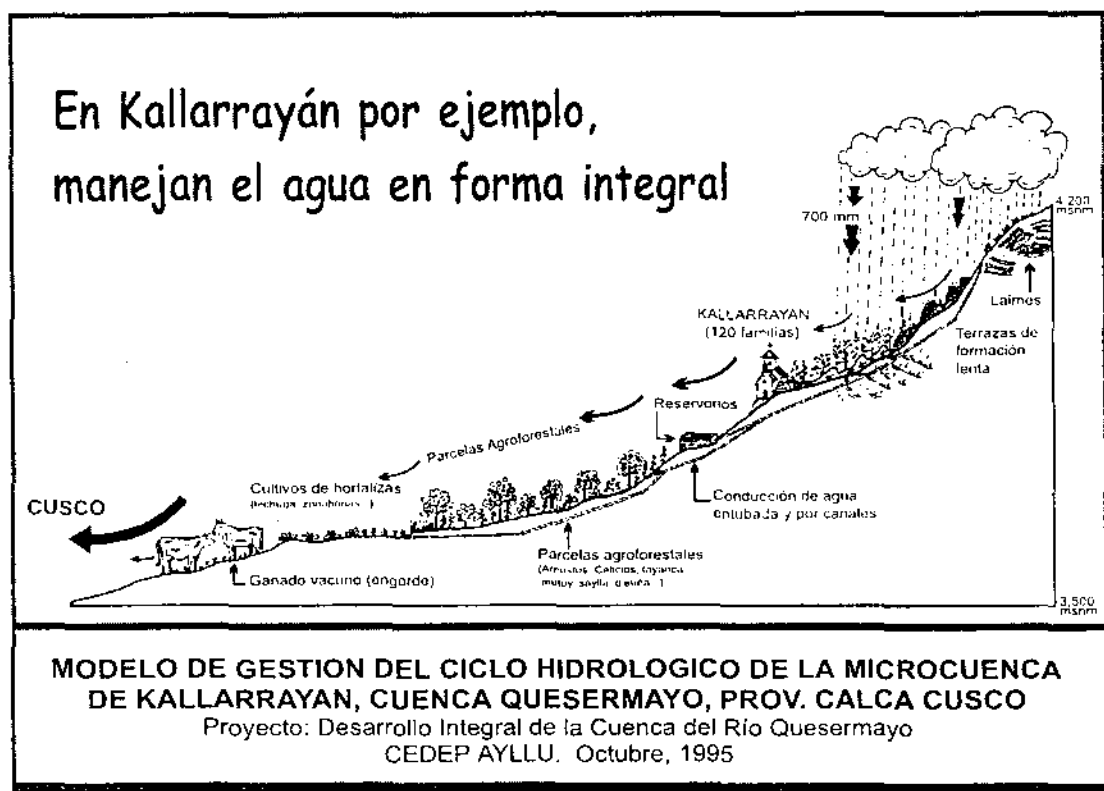
Utilicemos prácticas y tecnologías adecuadas para nuestro medio ambiente, como la rotación de cultivos, composteras zanjias de infiltración, .....



Los comuneros de Itanayoc nos muestran sus composteras

Y, Don Francisco sus zanjias de infiltración

... saber usar el agua  
Manejemos el agua en forma integral  
es decir, pensando en toda la quebrada  
o como le dicen ahora, en la Microcuenca



# Hay que manejar bien la chacra

Tal como Don Francisco Montoya en Celendín - Cajamarca, quien nos muestra su chacra...

Canal  
Cortina de "pajuros"  
Arracacha  
Papa  
Cebada  
Terrazas  
Collonas de maíz  
COMPOSTERA  
Poza de lombrices  
HUERTO  
Culantro  
Zanahora  
Beterraga  
Acelga  
"Hierba buena"  
GANADO VACUNO

**OPTIMIZACION DEL USO DEL AGUA Y CONSERVACION DE SUELOS EN CELENDIN - CAJAMARCA SECTOR PARIAPUQUIO**  
 Proyecto: Irrigación Sendamal - El Toro - Celendín  
 Municipalidad Provincial de Celendín - Cajamarca Oct. 1995

- RIEGO: Compuertas
- Terrazas de formación (hasta 1 = 1ha)
- Se está haciendo suelo, ampliación de la frontera agrícola
- Se ha pasado de agricultura de secano a una de riego
- De autoconsumo al mercado
- Costo: Aprox. 2,000 dólares

Y en la chacra de Don Víctor en Chopcca-Huancavelica a 4200 msnm usa riego a presión para ahorrar agua...

5 luseg Epoca Seca  
Reservario  
150 m  
5 Ha  
Pastos  
100 cuyes  
Estiércol  
Don Víctor Escobar  
Leche  
Queso  
GANADO VACUNO Y OVINO  
Piscigranja  
AGUA HACIA EL HUACHUA  
PASTOS CULTIVADOS:  
Avena Forrajera  
Rye Grass  
Dactylis

**OPTIMIZACION DEL USO DEL AGUA Y CONSERVACION DE SUELOS MICROCUENCA DE HUAYLLACHA - CUENCA DEL CHOPCCA**  
 Proyecto: CDA Ruru Inka  
 Microcuenca de Huayllacha (4,200 msnm). Huancavelica

- OPTIMIZACION DEL USO DEL AGUA:  
Riego a presión
- CONSERVACION DE LOS SUELOS.
- Etapas: 1era Pastos Agricultura ¿Qué pasará en 5 años?
- Costo: Aprox. 2,000 dólares
- Familias Beneficiadas: 07
- Meta: 21

La Seguridad Alimentaria  
 Con los alimentos no se juega

# No sólo hay que producir nuestros alimentos

Hay que saber guardarlos,  
pues a veces nos quedamos  
sin comida....

Cuando hay una sequía, una helada, una inundación o el Fenómeno de El Niño, cosa que ha pasado, pasa y seguirá pasando, se pierden nuestros cultivos y nos quedamos sin comida...

Entonces tenemos que aprender a guardar los alimentos. Sólo recordemos las técnicas antiguas de almacenamiento que dieron buenos resultados y que hoy a veces sólo lo practican algunos de nuestros comuneros, agricultores y amigos.

Las carnes por ejemplo:  
Podemos conservarlas en  
forma de charqui o  
salada (pescado), así nos  
duran más ¿no?.



Fuente: Rev. Minka No. 37-38

**La Seguridad  
Alimentaria**  
Con los  
alimentos  
no se juega

# El tocosh en Huánuco

Técnicas nativas  
de almacenamiento

Tocosh de maíz  
IDMA - Huánuco. 1994



La papa, el maíz,  
la mashua...

Sumergidas en  
corrientes de  
agua durante  
varios meses y  
se conservan  
así hasta por  
un año, y se van  
consumiendo  
según las  
necesidades.

Tocosh de papa. Producido en la Microcuenca de  
Pichgacocha, Provincia de Ambo. Huánuco.  
IDMA - Huánuco. 1994

La Seguridad  
Alimentaria  
Con los  
alimentos  
no se juega



# Las pirwas en Ayacucho

Técnicas nativas  
de almacenamiento

Cómo conservan y  
qué rico quedan  
los alimentos!

Las "pirwas",  
estrategia de  
seguridad  
alimentaria en  
Itanayoc, Anexo  
Vinchos, Ayacucho.

Proyecto Vecinos Perú,  
Ayacucho - Julio 1994



La Seguridad  
Alimentaria  
Con los  
alimentos  
no se juega

# Las huayuncas en Huánuco

Técnicas nativas  
de almacenamiento



Quién no las conoce en el campo,  
qué hermosura de colores!





# Las coyunas en Cajamarca

Técnicas nativas  
de almacenamiento

Todo un experto  
agropecuario!!

Don Francisco  
Montoya, nos  
muestra sus  
coyunas de maíz,  
como parte de su  
seguridad  
alimentaria.

Celendín, Cajamarca 1995

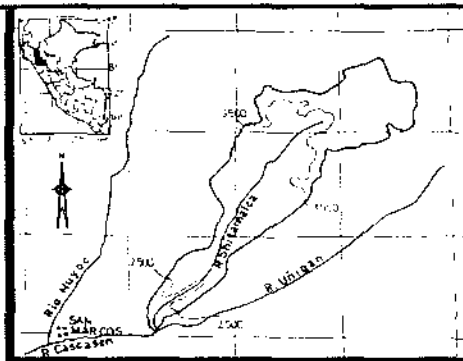


La Seguridad  
Alimentaria  
Con los  
alimentos  
no se juega

# Identifiquemos para cada lugar los alimentos estratégicos

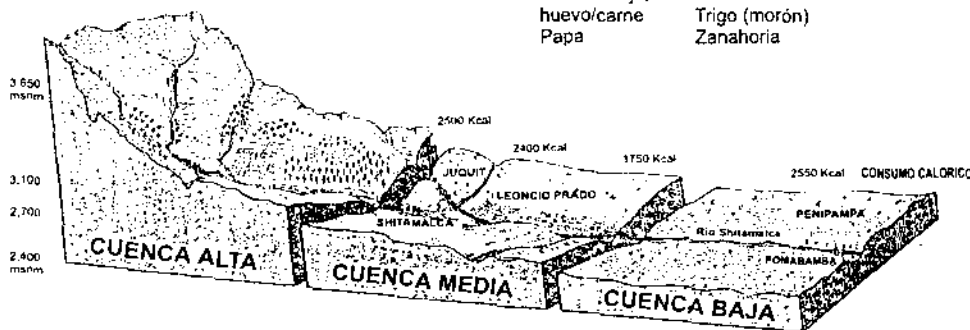
Los estratégicos son los más importantes...

Así, los alimentos estratégicos en la Microcuenca de Shitamalca, serían:



### ALIMENTOS ESTRATEGICOS

- |              |               |
|--------------|---------------|
| Cebada       | Quinua        |
| Choclo       | Maiz          |
| haba/arveja, | Sebo          |
| huevo/carne  | Trigo (morón) |
| Papa         | Zanahoria     |

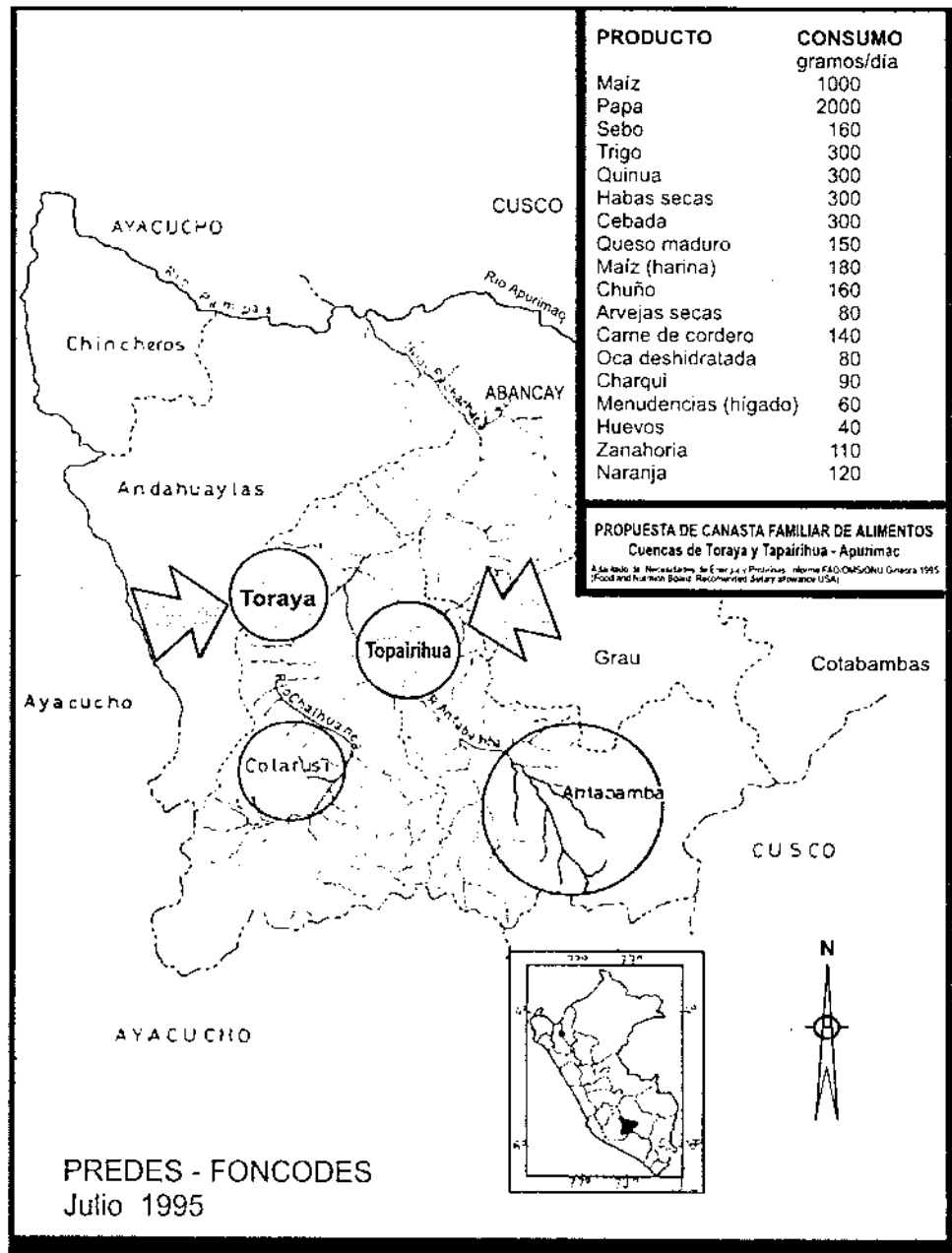


Tubérculos andinos, ajos	Maiz, frijol, lenteja, arveja, coyo, trigo, cebada, chocho, quinua, tubérculos andinos, haba	Maiz, frijol, papa, arveja, trigo, trigo, cebada, hortalizas, frutales, arracacha	CONSUMO CALORICO
Ovino, vacuno	Vacuno, ovino, caprino, cuy, gallina, porcino, conejo	Vacuno, ovino, caprino, cuy, gallina, porcino	PRODUCCION AGROPECUARIA
Vizcacha, rana	Vizcacha, paloma, perdiz	paloma, peces	PRODUCTOS SILVESTRES

## OFERTA Y CONSUMO DE ALIMENTO MICROCUEENCA DE SHITAMALCA, PROV. SAN MARCOS, CAJAMARCA

La Seguridad Alimentaria  
Con los alimentos no se juega

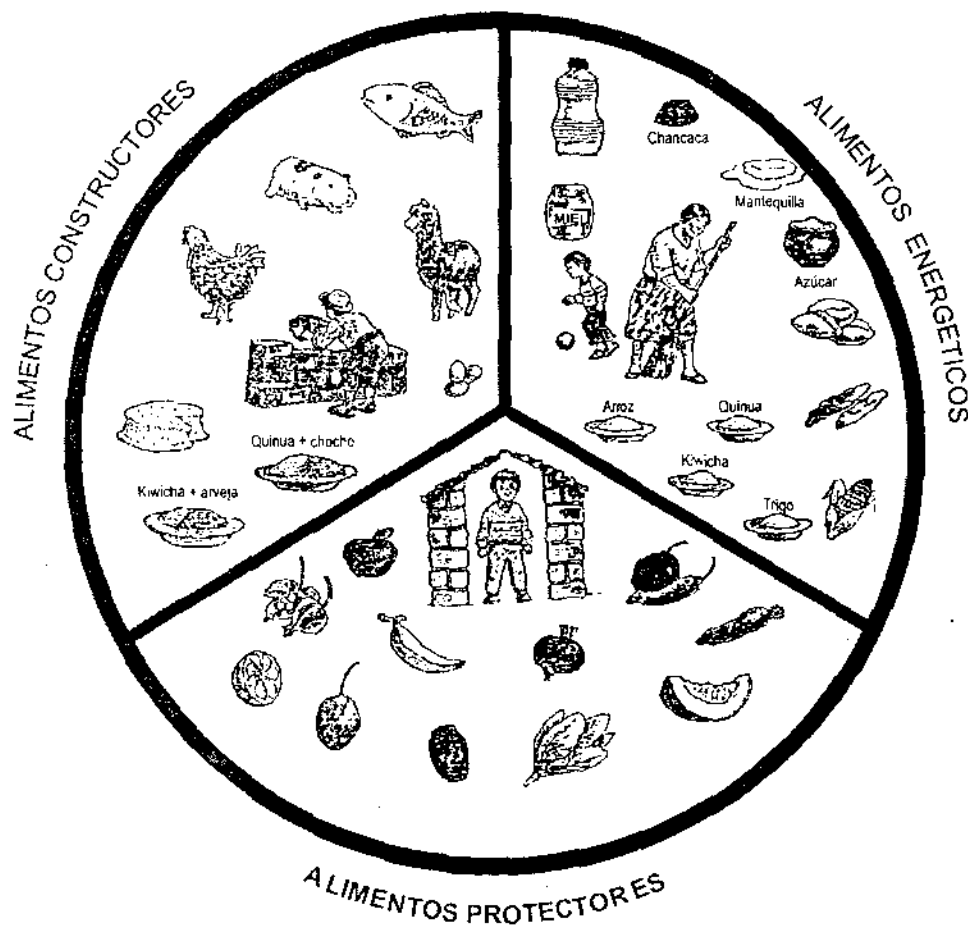
# Y, en las Microcuencas de Toraya y Tapairihua, en Aymaraes los estratégicos serían:



La Seguridad Alimentaria  
Con los alimentos no se juega

# No todos los alimentos tienen el mismo valor

Son de diferentes tipos:  
los constructores que dan crecimiento,  
los energéticos que dan fuerza, y  
los protectores que complementan



Cada comida debe llevar por lo menos un alimento de cada grupo

Fuente: Guía del Curso Utilización de los Cultivos Andinos (UNIMSM, 1996)

**Pero, ojo que no todos los alimentos tienen el mismo valor!!**

**Hay los llamados CONSTRUCTORES:**

Son las proteínas. Fabrican y reparan los tejidos como la piel, la sangre, las uñas, el cerebro. No se pueden guardar en el cuerpo, por eso hay que comer proteínas todos los días. Los niños, jóvenes, mamás gestantes y lactantes o personas convalescientes necesitan más proteínas.

Hay "proteínas vegetales": quinua + choclo, kiwicha+ arveja, frejoles+ trigo, "yerbitas" (muña, paico, perejil, huacatay, hierba buena...) y animales (cuyes, aves: gallinas, pavos, patos, paloma; carnes: res, chancho, carnero, pescado (trucha); huevos, leche y queso...

**También los ENERGETICOS:**

Son los alimentos "combustible" que necesitamos para trabajar, estudiar, jugar y son:

- Los carbohidratos: pan, trigo, kiwicha, arroz, frejol, maíz, miel de abeja, chancaca, papa, oca, mashua, quinua...
- Las grasas: aceite, mantequilla, palta, tarwi, maní...

**Y finalmente los PROTECTORES:**

Son los que tienen vitaminas y minerales. Los encontramos en las frutas (nativas silvestres) y verduras.

# Los niños van primero limpios, sanos y bien alimentados

---

Ellos representan la  
sostenibilidad de la comunidad



Los niños son la continuidad o como le dicen ahora la sostenibilidad de la comunidad, total nosotros estamos de paso...

La Seguridad Alimentaria puede ser un indicador medible del desarrollo sostenible de nuestras comunidades.

Limpios y sanos...

Ah! Pero eso sí, al preparar los alimentos debemos ser muy limpios sobre todo cuando preparamos la comida de los más pequeños.

Niño de la Microcuenca del Mollebamba, Antabamba, Apurímac  
Proyecto PREDES - FONCODES (1995)

La Seguridad  
Alimentaria  
Con los  
alimentos  
no se juega

# Con los alimentos no se juega

## Sistema de alerta alimentaria

---

Porque con los alimentos no se juega,  
es mejor que armemos un sistema  
de vigilancia y alerta alimentaria.



En nuestras comunidades y bien organizados podemos detectar posibles situaciones de emergencia, de déficit de alimentos, y para entonces revisaremos si tenemos listos y llenos nuestros almacenes (pirwas, collcas, chakanas, pilwas, siqis...) con alimentos y semillas.

# Bibliografía

---

- CCTA, Centro IDEAS-Cajamarca. 1994. **Diagnóstico Integral y Propuesta de lineamientos de Desarrollo Sostenible**. Informe. Lima, Perú.
- CCTA, IMA, Red Técnica Apurímac, CDD Apurímac. 1995. **Propuesta de Desarrollo Sustentable para las microcuencas altoandinas de las provincias de Aymaraes y Antabamba, Apurímac**. Informe. Apurímac, Perú.
- FAO, 1992. **Alimentación y nutrición: Creación de un mundo bien alimentado**. Roma, Italia.
- Grupo Talpuy. 1988. **Alimentación Andina**. Rev. Minka No. 23. Huancayo, Perú.
- Grupo Talpuy. 1988. **Cosecha y Troja**. Rev. Minka No. 20. Huancayo, Perú.
- Grupo Talpuy, CCTA. 1995. **Cuencas Andinas**. Rev. Minka No. 37-38. Huancayo, Perú.
- Naciones Unidas. 1996. **La Cumbre de la FAO aprueba una declaración sobre seguridad alimentaria**. Revista Diciembre 1996.
- Toledo, V.M. 1985. **Ecología y Autosuficiencia Alimentaria**. Siglo veintiuno editores, sa de cv. México.
- Torres, G. J. et al. 1994. **La Oferta Ambiental de la Microcuenca de Pichgacocha, Dist. de Conchamarca, Prov. Ambo, Dpto. Huánuco. Región Andrés Avelino Cáceres**. Huánuco, Perú.
- Torres, G. J. 1994. **Implementación del Sistema de Monitoreo CRS: Evaluación de la Primera Rueda de visitas de campo**. CRS. Lima, Perú
- Torres, G. J. 1995. **Conocer es amar...de los desiertos, las montañas y los bosques del Perú**. SER-ILLA. Lima, Perú.
- Torres, G. J. 1995. **Los Proyectos de Desarrollo Rural y el medio ambiente en el Perú. El Fondo Contravalor Perú-Canada. Caso: Sierra**. Informe. Lima, Perú.
- Universidad Nacional Mayor de San Marcos. 1996. **Guía de Curso: Utilización de los Cultivos Andinos**. Embajada Real de los Países Bajos, COTESU, FAO. Lima, Perú.