

## Alimentos ecológicos y el Covid 19

Para el mundo entero el **2020** ha sido un año muy difícil por la presencia del COVID-19, que generó no solo la crisis sanitaria, si no también crisis social, económica y alimentaria, en esta realidad se aprendió que no es suficiente fumigar las calles y mercados, restringir la circulación y evitar aglomeraciones de personas, como también el respeto a los protocolos de bioseguridad; la pandemia hizo ver la importancia de tener un **sistema inmunológico del organismo fuerte para afrontar el COVID 19**, también llamados defensas del cuerpo. Estudios desarrollados sobre éste tema, afirman que las defensas del cuerpo, se crean **“con una buena alimentación, sana y saludable”**. Ésta realidad pone en serio cuestionamiento al consumo de la comida pre/elaboradas comúnmente llamadas “chatarra”, que no aporta al sistema inmune del cuerpo humano.

Desde el inicio de la pandemia fue notable la demanda de alimentos en todas las latitudes (**portales informativos efeagro.com, etc.**); porque se cerraron las fronteras y a consecuencia de ello la importación de alimentos. En el país, fue evidente que la producción de la agricultura familiar campesina fue la que proveyó alimentos a las grandes urbes y poblaciones intermedias. Además con fines de combatir la pandemia, la demanda de plantas medicinales como: el eucalipto, wira wira, manzanilla, tusawayu, muña fue elevado, al igual que la miel de abeja, porque gran parte de la población aun practican saberes y conocimientos ancestrales; existen muchas evidencias de que la alimentación sana y las plantas medicinales fueron parte para combatir las enfermedades infecto respiratorias, muy recomendado por los médicos tradicionales para contrarrestar el COVID -19 (**CIOEC BOLIVIA ABI- 20-08-2020, portal del ministerio de salud**).

El contexto de COVID-19 en el que vivimos, llama a la reflexión sobre la revalorización de los conocimientos, saberes y prácticas ancestrales, como también al consumo de alimentos orgánicos y saludables, prácticas basadas en el uso y manejo de conocimientos ancestrales desde épocas milenarias, como también la producción de alimentos ecológicos, en las comunidades indígena originario campesino, manejados bajo el enfoque de la agricultura familiar sostenible, requiere ser valorado por contribuir a una alimentación sana y saludable.



## > La agricultura familiar en el Norte de Potosí en tiempos de Covid – 19



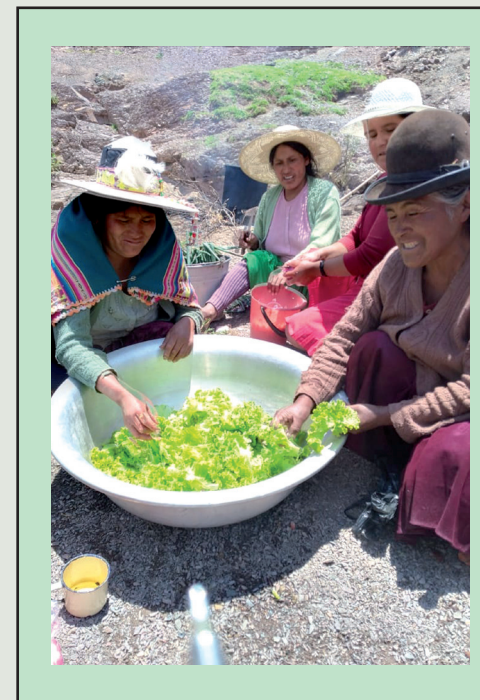
**E**l PRODII desde varios años atrás, viene impulsando la agricultura familiar en comunidades indígena originario campesino del Norte de Potosí y otras regiones del país, con enfoque de agricultura sostenible y la revalorización de cultivos nativos, rescatando las semillas nativas en proceso de extinción, promoviendo la diversificación en la producción de alimentos, innovando los sistemas producción de hortalizas y el manejo de plantas medicinales, para garantizar la seguridad alimentaria de las familias y los excedentes para el mercado. El trabajo que promueve el PRODII, constata que está en el camino más correcto, porque las innovaciones implementadas a través de un trabajo conjunto con los agricultores, son favorables para la salud, la alimentación y también en la conservación de la agro/bio-

diversidad y el cuidado del medio ambiente.

En tiempos de pandemia, la agricultura familiar en el Norte Potosí ha sido un pilar importante no solo en el autoabastecimiento de alimentos, sino también para la provisión a los centros urbanos con poblaciones concentradas; en éste contexto es evidente que el proceso productivo ha sido duramente castigado por falta de la vinculación y articulación de los productores con el mercado, pese a ello hay una evidencia clara del autoabastecimiento de alimentos para muchas familias migrantes que han retornado a sus comunidades por la paralización de sus fuentes de ingreso y centros de educación en las ciudades.

El desarrollo de la agricultura familiar, está bajo la responsabilidad de

las unidades productivas familiares, sector más vulnerable a los efectos del cambio climático y que ha ido profundizándose con los efectos que está generando la pandemia del COVID-19. La migración antes se suscitaba de campo a ciudad, hoy esta situación es a la inversa, con la pandemia y con la paralización de centros de estudio y actividades laborales o de trabajo, muchos jóvenes y familias rurales han tomado la decisión de volver a sus comunidades, frente a esta adversidad muchos agricultores muestran el lado positivo, señalan que, a pesar de las restricciones emitidas por el COE, han continuado con la producción de alimentos para su consumo y la provisión a los centros urbanos, abasteciendo para evitar el alza de precios y especulaciones.



Como señalamos en la anterior sección, diferentes estudios indican que en tiempo de pandemia, se ha incrementado la demanda de alimentos en mayor cantidad y calidad, llevando a los consumidores, a buscar alimentos de mayor calidad y menos procesados, con ello elevando la demanda de la producción ecológica, esto resalta **el trabajo que realizan y promueven miles de agricultores en el Norte Potosí, porque estos alimentos, contienen elementos nutritivos y saludables con alto contenido de proteínas, vitaminas y antioxidantes; además al promover la agricultura ecológica, se conserva el medio ambiente, se reduce la contaminación.**

Es ponderable el trabajo que realizan los agricultores principalmente en los municipios de San Pedro de Buena Vista, Chayanta y Pocoata del Norte de Potosí, basado en acciones estratégicas integrales: Manejo y uso sostenible de los recursos de la agro/biodi-



versidad, adaptación y mitigación de acciones frente al cambio climático, promoción de la equidad de género generacional y fomento a la economía rural, lo que ha permitido establecer **250** sistemas de cosecha de agua, en convenio con los gobiernos municipales de Pocoata, San Pedro de Buena Vista y en Chayanta a través de un traba-

jo conjunto de contraparte con los agricultores.

Los resultados positivos del enfoque de trabajo del PRODII, motiva a seguir con esta estrategia, porque la producción agroecológica tomado desde diferentes dimensiones sociales, culturales, político, económico y ambiental, es sostenible en el largo plazo.

## >Saber alimentarse para fortalecer el sistema inmunológico (defensas del cuerpo)

**A**unque no se cuenta con información científica, una alimentación saludable y diversificada, es un factor fundamental para fortalecer las defensas del organismo ante los agentes o patógenos que pueden provocar infecciones como el coronavirus. Ante la crisis sanitaria que la humanidad está atravesando, es importante tomar las siguientes medidas de respuesta a la COVID 19.

Primero, empezar a fortalecer las defensas del organismo, para ello es muy importante incluir en la dieta diaria, el consumo de hortalizas, los tubérculos (papas nativas, oca, papaliza), leguminosas, cereales y frutas de

producción orgánica. Una alimentación sana, sin aditivos, sin químicos, puede ayudar a fortalecer el sistema inmunológico del organismo, lo que hace que el cuerpo responda mejor a la presencia de cualquier enfermedad. Por ello la ONU ha declarado para el año 2021 el **“año internacional de las frutas y verduras”**.

El PRODII también impulsa y promueve a una alimentación sana y consumo responsable, a través del fortalecimiento de capacidades y el conocimiento de las cualidades y valores nutricionales como el arco de la alimentación y la preparación de alimentos.

## > Propiedades nutricionales de los alimentos

**Hortalizas y frutas:** poseen buenas propiedades alimenticias y nutricionales, que aportan principalmente vitaminas como A, C y antioxidantes, buenas para combatir infecciones, las frutas y las verduras son una fuente rica de vitaminas y minerales.

Las legumbres como el haba, arveja, frijol, garbanzo, lenteja, poseen un alto valor nutritivo, aportan proteínas y hierro

**Las hortalizas de color verde:** contienen altos niveles de potasio y vitamina K, es un potente antioxidante, con altos contenidos de ácido fólico, magnesio y fibra, protegen el corazón y el hígado.

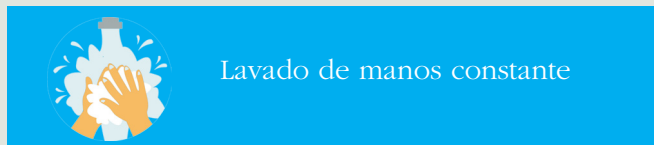
**Las hortalizas de color amarillo y naranja:** son ricos en vitaminas A y C, ácido fólico, magnesio, fibra y potasio. La vitamina A ayuda a cuidar nuestro sistema inmune; mientras la C es un potente antioxidante.

**Los alimentos de color rojo y morado:** son fuente de vitamina C, magnesio, contienen licopeno, un poco de carotenoide, que ha sido objeto de numerosos estudios por sus cualidades.

**Alimentos de color blanco:** ayudan a mantener la presión arterial baja, combaten infecciones y actuar como alimento para las bacterias intestinales.

## > Medidas de prevención frente al Covid -19

Si la COVID-19 se propaga en tu comunidad mantente seguro adoptando medidas de seguridad sencillas.



### Testimonio

**Ahora a mis hijos les alimentamos bien, comen muchas hortalizas y son buenos en el estudio**

Mi nombre es Sebastián, soy de la comunidad de Cabrini, del Municipio de San Pedro de Buena Vista, mi comunidad se encuentra entre varios ríos, esta temporada de lluvia prácticamente es intransitable, no ingresa movilidades por lo cual es muy complicado sacar nuestros productos al mercado para vender.

Yo tengo mi huerto familiar, ahí produzco toda clase de verduras desde zanahoria, cebolla, rabanito, remolacha, brocoli, beterraga, nabo, papa coliflor, etc. También estamos implementando plantación de manzanas para consumo familiar, yo produzco mayormente para consumo familiar, porque no tenemos camino carretero para sacar a los mercados, si vendemos por el momento es muy poco.

Yo he visto grandes beneficios en el consumo de hortalizas, por ejemplo, yo tengo 7 hijos, están estudiando todos, los menores son muy buenos para el estudio, quizá porque antes a mis hijos mayores no les alimentaba bien, pero ahora a mis hijos menores les alimentamos bien, comen muchas hortalizas, y son buenos en el estudio, yo mismo consumo mucha zanahoria por eso veo que ha tenido buenos resultados tengo una buena vista.

Aquí se habla mucho de la enfermedad del COVID-19, pero en el campo no ha llegado todavía, quizás porque nosotros consumimos alimentos saludables, producidos naturalmente sin químicos, eso creo que nos ayuda bastante para mantenemos sanos, en la casa no falta en la olla de las señoras las hortalizas, todas las familias están acostumbrados a consumir hortalizas naturales y fresquitos.

Es una publicación del Programa de Desarrollo Integral Interdisciplinario PRODII, con el apoyo de:



Está autorizado la reproducción total y/o parcial del documento, siempre y cuando se cite la fuente.