

ecuador DEBATE

SEPTIEMBRE DE 1985



CUESTION ALIMENTARIA

9

6/54

200-

\$ 5.00

ecuador DEBATE

quito-ecuador

LIBRI MUNDI
QUITO-ECUADOR
JUAN LEON MERA 851
TELEF. 234-791
HOTEL COLON
SHOPPING CENTER

ecuador **DEBATE**

NOTAS

1. *La Colección ECUADOR DEBATE es una publicación del Centro Andino de Acción Popular CAAP, bajo cuya responsabilidad se edita.*
2. *ECUADOR DEBATE es una publicación periódica que aparece tres veces al año y cuyos precios son los siguientes:*

| | Suscripción | Ejemplar Suelto |
|-----------------------|-------------------|--------------------|
| <i>América Latina</i> | <i>US\$ 10</i> | <i>US\$ 3,50</i> |
| <i>Otros países</i> | <i>US\$ 12</i> | <i>US\$ 4</i> |
| <i>Ecuador</i> | <i>Sucres 550</i> | <i>Sucres 200</i> |

(En todos los casos incluye el porte aéreo).

3. *La dirección postal de la Revista es: Apartado Aéreo 173-B, Quito, Ecuador, Oficina ubicada en Av. Las Casas 1302 y Arias de Ugarte. A esta dirección deberán enviarse las solicitudes de suscripción, compra de ejemplares sueltos y solicitudes de canje de similares.*
4. *El material sometido para su publicación (artículos, comentarios, etc.) deberá ser canalizado en la medida de lo posible a través de los miembros del Comité de Redacción.*
5. *Opiniones y comentarios expresados por los colaboradores son de responsabilidad exclusiva de éstos y no necesariamente de la Revista.*
6. *El material publicado en la Revista podrá ser reproducción total o parcialmente, siempre y cuando se cite la fuente que le dé el respectivo crédito.*

El símbolo de la revista es el logotipo del Centro Andino de Acción Popular.

índice

| | Pág. |
|---|------|
| EDITORIAL | 5 |
| COYUNTURA | 9 |
| EL MOVIMIENTO SINDICAL EN LA COYUNTURA Felipe Burbano | 10 |
| RESPUESTA A FELIPE BURBANO Patricio Icaza | 14 |
| ESTADO MODERNO, PODER Y CLASE OBRERA HOY EN EL ECUADOR. Respuesta de Felipe Burbano | 17 |
| ESTUDIOS | |
| EL SISTEMA ALIMENTARIO ECUATORIANO: SITUACION Y PERSPECTIVAS. Manuel Chiriboga | 35 |
| LAS EMPRESAS TRANSNACIONALES Y LOS ALIMENTOS: LA INSERCIÓN EXTERNA DEL SISTEMA ALIMENTARIO NACIONAL. Carlos Jara | 85 |
| AGROINDUSTRIA Y PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS Rafael Urriola | 103 |

LA SITUACION NUTRICIONAL EN ECUADOR
Wilma Freire 123

**EVALUACION DEL ESTADO NUTRICIONAL EN CUATRO
COMUNIDADES INDIGENAS DE COTOPAXI**
Cecilia Menéndez Creamer 151

**LA COMIDA COMO PRACTICA SIMBOLICA Y RITUAL
(UNA APROXIMACION A LA CULTURA INDIGENA Y
PROCESO DE CAMBIO).**
Gerardo Fuentealba 183

ANALISIS Y EXPERIENCIAS

**CONSUMO ALIMENTICIO CONOCIMIENTO Y PRACTICAS:
EL CASO PUCARA Y SHAGLY.**
Luis Heras y otros 201

**CRISIS Y ALIMENTACION EN LOS BARRIOS POPULA-
RES: EL CASO SAN CARLOS ALTO.**
Juan Carlos Rivadeneira 221

**CONDICIONES Y COMPORTAMIENTOS ALIMENTICIOS EN
UNA ZONA SERRANA: SIGCHOS.**
José Sánchez Parga 257

**"PARA UNA REVALORIZACION Y DESARROLLO DE LA
CULTURA NUTRICIONAL EN LAS COMUNIDADES ANDI-
NAS".**
Galo Ramón V. 279

**análisis y
experiencias**

CONSUMO ALIMENTICIO: CONOCIMIENTO Y PRACTICAS: EL CASO DE PUCARA Y SHAGLLY*

**Luis Heras, Narciso Barreto, José Marquez, Miguel Marquez,
Inés Cabrera, Luis Aucay, Carlos Aucay, Lizardo Guamán**

PRESENTACION

Presentamos aquí los resultados de la investigación sobre la alimentación de las familias de Pucará y Shaglly. 8 compañeros de la UNOCC visitamos, en los meses de Mayo y Junio de 1983 a 227 familias en Pucará y Shaglly, para conocer sus problemas en la alimentación en relación con la salud y la producción, etc.

Con la lista de preguntas hecho por nosotros mismos en un primer encuentro, hemos visitado a las familias de los diferentes sectores. De esta forma analizando nuestra realidad hemos encontrado que nuestra alimentación es un problema muy grave porque nos faltan los alimentos necesarios para una buena alimentación y por eso estamos obligados a jornalear en otros lugares para poder comprar otros alimentos y cosas necesarias para vivir.

Por eso hablamos primero sobre la tenencia de tierras y, la producción. La mayoría de las mujeres quedan en la comunidad sufriendo toda la responsabilidad de la familia. Además por todos los problemas sociales y económicos hay mucho alcoholismo y graves problemas con los niños.

* Este estudio fue realizado por la Unión de Organizaciones Campesinas de Santa Isabel, UNOC y publicado como "Nuestra Alimentación", CECCA, Cuenca, 1984. El trabajo presentado es un extracto de esa publicación.

Ante todo debemos conocer esta realidad para poder entender las cifras alarmantes de la alta mortalidad y la grave desnutrición que hemos encontrado en nuestros hijos menores, los cuales sufren más los problemas de la alimentación. Cuando analizamos nuestra comida diaria vemos que hacemos todo lo posible para dar una buena comida a los guaguas. Pero las mismas miserables condiciones de vida nos obligan a disminuir o cambiar su alimentación.

También en la valorización de los alimentos vemos que los campesinos tenemos una racionalidad, una manera de pensar que favorece a una buena alimentación y salud. Pero las desigualdades económicas nos obligan a vender nuestros buenos productos y comprar otros, volviéndonos cada vez más dependientes del mercado.

Al final hemos preguntado a las familias como piensan hacer para mejorar esta situación. De sus respuestas, enriquecidas con la reflexión en los talleres con los investigadores y responsables de proyectos y comisiones, ha salido el plan de acciones.

Nuestro plan para mejorar la alimentación entonces está dirigido a romper la dependencia, encontrando nuevamente nuestro propio saber y poder en la producción, la alimentación y la salud.

¿QUIENES SOMOS?

Según los últimos datos del censo de 1982 somos 10.200 Pucareños y 2.500 shagllenses. En Pucará formamos 2.000 familias con más de 6.000 hijos y en Shaglly somos 500 familias con 1.500 hijos.

Vivimos básicamente de la agricultura y la ganadería. En Shaglly tenemos tierras altas (entre 2.600 y 3.800 m.) buenas para la ganadería y para el cultivo de la papa, la oca y el melloco y todos los productos de tierras frías. En cambio en Pucará además de una gran extensión de Sierra tenemos también las estribaciones de la cordillera que es tierra húmeda y caliente, de donde podemos sacar guineo, yuca, frutas y otros productos, incluyendo el café y hasta el cacao, es decir en Pucará tenemos de todo un poco.

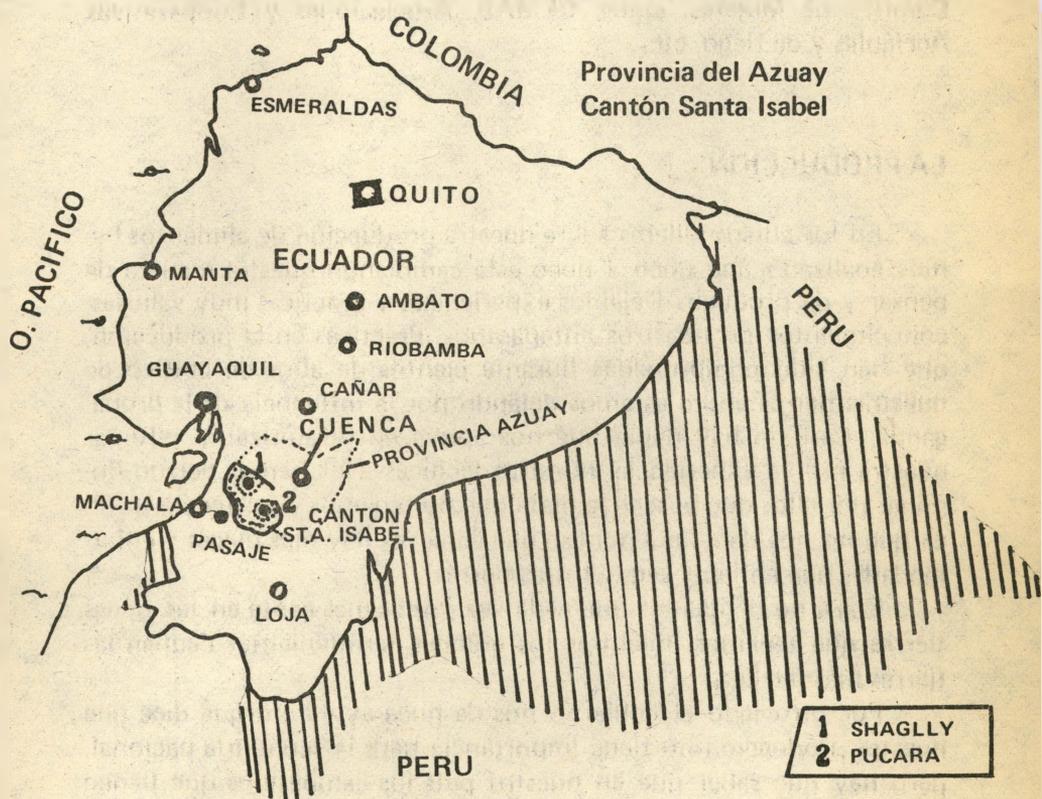
Anteriormente la mayoría de las tierras de Shaglly y Pucará pertenecían a grandes haciendas, las cuales poco a poco se han ido des-

componiendo tanto por la presión de las luchas campesinas en la reforma agraria cuanto por compras parciales de tierras que a su vez se dividen por las herencias, dando como resultado los minifundios actuales. Sin embargo, todavía existen en la zona grandes propiedades, marcando como en todo el campo ecuatoriano una gran desigualdad en la tenencia de la tierra.

Así muchas familias no tienen tierras o muy pocas y son éstas las que se ven obligadas a jornalear o migrar a otros lugares a trabajar, sobre todo en las grandes haciendas costeñas en labores agrícolas, pues en nuestra zona la artesanía no se ha desarrollado y sólo pocos trabajan como albañiles, carpinteros o en la elaboración de tejidos.

La producción de Pucará sale a Santa Isabel, Pasaje y Machala, igual la de Shagily pero en menor cantidad.

A nivel de carreteras sólo los centros parroquiales están conecta-



dos con una vía que comunica con el centro cantonal. En el invierno no hay servicio. Los sectores se unen al centro parroquial con caminos de herradura y están a una distancia de media hasta 14 horas a mula.

Ninguno de los sectores tiene luz eléctrica y la gran mayoría sufre por la falta de agua tratada.

En los centros parroquiales hay los subcentros de salud. Tenemos 3 promotores de salud en Shaglly y 3 en Pucará. El pueblo sigue buscando sus numerosos especialistas en la medicina popular como parteras y hábiles, pues la medicina que dispone el gobierno no llega ni a 20 de cada 100 campesinos, además de ser costosa.

Nuestra organización es la UNOCC, Unión de Organizaciones Campesinas Clasistas de Sta. Isabel conformada por el Comité del Pueblo de Pucará y el Comité Promejoras de Shaglly, en las cuales están agrupados Comités de Padres de Familia, Comités Promejoras, Comités de Mujeres, clubs, CEMAS, Asociaciones y Cooperativas Agrícolas y de riego, etc.

LA PRODUCCION

En los cursos-talleres sobre nuestra producción de alimentos hemos analizado que poco a poco está cambiando nuestra manera de pensar y de producir. Dejamos experiencias y prácticas muy valiosas, conocimientos de nuestros antepasados. Prácticas en la producción, que han sido comprobadas durante cientos de años de cultivo de nuestras tierras ahora estamos dejando por la influencia de la propaganda. Casi no hay nadie que nos apoya en revalorizar y reforzar nuestra propia experiencia, nuestras técnicas. Nos hemos dejado dominar por ellos que buscan la plata que no tenemos y asistencia técnica que no nos dan. Será por eso que cada vez hay más plagas y enfermedades que enflaquecen nuestras tierras?.

Claro no olvidamos que cada vez somos más gente en las pocas tierras que tenemos, mientras los grandes terratenientes ocupan las tierras más fértiles.

Por otro lado el gobierno nos da poca ayuda porque dice que nuestra producción no tiene importancia para la economía nacional, pero hay que saber que en nuestro país los campesinos que tienen

menos de 5 hectáreas de tierra producen casi la mitad de alimentos de la población ecuatoriana. Mientras las haciendas no producen ni un 15% de los alimentos populares.

Nosotros los campesinos somos los productores de los alimentos naturales y buenos pero por el invierno, la falta de tierra y por el engaño del capitalismo que, por medio de su propaganda, nos hace creer que los químicos solucionan nuestro problema y producir para la industria y los mercados es mejor, la producción de buenos alimentos está en crisis.

La producción para el autoconsumo en el año 1983

Este año tenemos en Pucará y Shaglly una tremenda escasez de alimentos. Por el invierno se perdieron casi todos los cultivos. Unas pocas familias podían cosechar algún producto como: maíz, ocas, mellocos y col común. La papa se perdió casi en su totalidad por la lancha. En los resultados de las encuestas podemos ver: que en Shaglly de las 107 familias encuestadas sólo 15 familias (14%) tienen suficientes alimentos para comer en el año; sólo 24 familias tienen para medio año; y, el resto (64%) ni tienen para 3 meses. En Pucará la situación es peor, de las 124 familias: sólo 7 (6%) tienen para comer en el año; sólo 10 (8%) tienen para medio año; y, el resto (86%) ni tienen para 3 meses.

Claro, aquí tenemos que ver cómo es la tenencia de tierra de estas familias encuestadas. Tenemos datos de 72 familias encuestadas en Shaglly y 68 familias encuestadas en Pucará.

CUADRO No. 1

| Cantidad de tierra (buena y mala) | Número de familias | |
|--------------------------------------|--------------------|--------|
| | Shaglly | Pucará |
| Nada | 6 | 8 |
| Menos de 1 hectárea | 9 | 18 |
| Entre 1 y 2 hectáreas | 8 | 18 |
| Entre 3 y 6 hectáreas | 15 | 19 |
| Entre 7 y 10 hectáreas | 11 | 4 |
| Entre 10 y 15 hectáreas | 4 | — |
| Entre 16 y 20 hectáreas | 4 | — |
| Entre 21 y 50 hectáreas | 6 | 1 |
| más que 50 hectáreas | 3 | — |

NUESTRA COMIDA

INTRODUCCION

Ahora vamos a describir la comida diaria de nuestras familias en los meses mayo y junio de 1983. Unos pocos meses después de un invierno muy fuerte que causó inundaciones en toda la costa y demasiada humedad para los cultivos de la sierra, se dañaron las papas y los cultivos que sembrábamos en el verano y las fuertes lluvias no nos permitieron sembrar las papas del invierno. Esta situación de emergencia ha influido fuertemente en nuestras costumbres y nos ha abierto los ojos a nuevas realidades.

QUE COMEMOS.

A mucha gente no le gusta que se le pregunte sobre qué han comido los niños en el desayuno, almuerzo y merienda. Por eso muchos encuestados de Shaglly y Pucará han contestado muy ligeramente pensando que les íbamos a criticar. Pero los resultados nos enseñan mucho sobre cómo son nuestras costumbres, qué alimentos tenemos y cuáles compramos, cuáles preferimos y cómo les preparamos. Y sobre todo nos enseña sobre las dificultades que tenemos en la alimentación y por qué muchos niños están desnutridos o enfermos.

Además nos hace pensar sobre el por qué de la desnutrición y qué podemos hacer para mejorar la alimentación.

Los alimentos más consumidos entre Mayo y Junio de 1983

En seguida mencionamos en orden la importancia de los productos más consumidos por las familias de Pucará y Shaglly en los meses de la investigación. En primer lugar están los alimentos considerados de base para las comidas: maíz, arroz, papa, fideos y coles; y en la parte baja de Pucará, guineo. Luego, en importancia de consumo tenemos: nabo, fréjol y ocas, también la leche el quesillo y los huevos. Estos últimos más consumidos en Shaglly que en Pucará.

Por otro lado, tenemos un grupo de alimentos buenos pero que lamentablemente ya no se consume como antes, éstos son: las habas, los mellocos, el zambo, la máchica, las lentejas y la quínu.

CUADRO No. 2

NUMERO DE FAMILIAS QUE HA COMIDO ESTOS ALIMENTOS
EN EL DIA ANTERIOR A LA ENCUESTA EN EL MES DE MAYO
1983

| | PUCARA | | | | SHAGLLY | | | |
|------------|----------|----------|----------|-------|----------|----------|----------|-------|
| | Desayuno | Almuerzo | Merienda | TOTAL | Desayuno | Almuerzo | Merienda | TOTAL |
| Maíz | 49 | 19 | 27 | 95 | 22 | 43 | 19 | 84 |
| Arroz | 30 | 19 | 33 | 82 | 41 | 19 | 17 | 77 |
| Papa | 15 | 17 | 37 | 69 | 22 | 35 | 19 | 76 |
| Fideo | 3 | 10 | 13 | 26 | 14 | 18 | 17 | 49 |
| Guineo | 15 | 5 | 16 | 36 | - | 2 | - | 2 |
| Ocas | 2 | 4 | 3 | 9 | 3 | 11 | 6 | 20 |
| Fréjol | 3 | 4 | 5 | 12 | 5 | 10 | 4 | 19 |
| Habas | 1 | 2 | 0 | 3 | 2 | 8 | 4 | 14 |
| Mellocos | 2 | 1 | 0 | 3 | 8 | 4 | 1 | 13 |
| Pan | 7 | - | - | 7 | - | - | - | - |
| Cebada | - | - | - | - | 3 | 0 | 0 | 3 |
| Yuca | 1 | - | - | 1 | 1 | - | - | 1 |
| Arbeja | - | - | - | - | 1 | - | 1 | 2 |
| Col | 4 | 17 | 22 | 43 | 5 | 10 | 11 | 26 |
| Nabo | 2 | 1 | 1 | 4 | 3 | 6 | 2 | 11 |
| Zambo | - | 4 | 4 | 8 | - | 4 | 3 | 7 |
| Lechuga | 2 | 3 | 1 | 6 | - | 2 | 1 | 3 |
| Hortalizas | 1 | - | - | 1 | 1 | 4 | - | 5 |
| Zanahoria | - | - | - | - | - | 2 | - | 2 |
| Cebolla | - | 1 | 1 | 2 | - | - | - | - |
| Leche | 4 | 10 | 3 | 17 | 3 | 18 | 14 | 35 |
| Huevo | 2 | 6 | - | 8 | 7 | 4 | 3 | 14 |
| Queso | 7 | 2 | 1 | 10 | 4 | 4 | 4 | 12 |
| Carne | - | 3 | - | 3 | - | 5 | 9 | 14 |
| Pescado | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 |
| Colada | - | - | 6 | 6 | - | - | 3 | 3 |
| Café | 50 | - | 11 | 61 | 43 | 2 | 4 | 49 |
| Agua dulce | 18 | 2 | 4 | 24 | 9 | 2 | 6 | 17 |
| Gelatina | 1 | 1 | - | 2 | - | - | - | - |
| Quáker | 2 | - | - | 2 | 2 | - | - | 2 |

Por último sólo muy pocas familias consumen alimentos como: la carne, pan, cebada, yuca, hortalizas y pescado. Así mismo hay pocas familias que toman coladas de maíz, de avena o de harina de castilla.

Como preparamos:

En la preparación usamos manteca y sal y para la sazón ajos y cebolla.

Se puede ver que en Shaglly, más que en Pucará sabemos comer los alimentos propios y "anteriores" de la chacra como: fréjol, habas, arvejas, ocas, mellocos, cebada y nabo; alimentos que en Pucará casi nadie consumió en los días de la investigación.

También se ve que en Shaglly se consume más leche, huevos, queso y carne. No quiere decir que estos alimentos "anteriores" y nutritivos, siempre se consuman en todas las familias. Pero seguramente ha ayudado en alimentar mejor y mantener más fuertes y sanos a muchos niños en Shaglly.

La col, el nabo y el zambo son las hortalizas más consumidas. Sólo en 1 de cada 30 familias encuestadas, también han comido otras hortalizas como lechuga, zanahoria y cebolla. Pocas familias comieron en ese tiempo remolacha, rábano, acelga y tomate. Pero la gran mayoría no consumen estas hortalizas porque según dicen: "se ha perdido todo en el invierno", "no tenemos una huerta", "en mi sector hay solamente col y nabo".

NUESTRAS COMIDAS

El desayuno

Hay familias en que los niños antes de ir a la escuela sólo toman agua de azúcar o de panela y existen bastantes niños que toman el café con mote y nada más. Pero la mayoría se alimentan con el café, el mote y algo más que se llama 'café completo', café con almuerzo', 'café con comida' o 'café con sopa'. Estas comidas mayormente son comidas de maíz como: mote, harina de maíz, morocho o choclo; pero también son comidas de arroz, fideos y papas y en la parte baja,

molido de guineo. En Pucará algunas familias compran pan para el desayuno y dos familias comieron quáker y gelatina.

El almuerzo

En la mayoría de las familias el almuerzo consiste en locro de papas con col o nabo combinado con porotos, habas o fideo según como haya. También preparan bastante la comida de maíz mezclando con leche para aumentar. Se sirve dos veces el mismo plato y pueden servirse ocas, mellocos, mote y guineo.

Pero en muchas familias se están acostumbrando a comer sopas de arroz o fideos sólo con manteca y sazón. Derepente sale con leche, papas o carne. También comen el arroz seco derepente con fideos, papas, habas o con col frita, un huevo frito, guineo o con una "torta". Pocos han comido locro o menestra de fréjol. El zambo tierno en algunas familias es la única comida y en otras familias se le sirve después de la comida.

La merienda

Muchas familias repiten la misma comida del almuerzo en la merienda. Son las comidas más sencillas: sopa de fideo con la posibilidad que se aumente arroz, leche, huevos, carne o queso, según "lo que haya" y según "las posibilidades económicas"; locro de papa con col o nabo; seco de nabo; sopa de arroz; arroz simple con mote o café.

En Pucará muchas veces con fideos y a veces con papas, sardinas o yuca, con melloco, con col frita o en algunas familias con queso o granos (menestra). En la parte baja siempre arroz con fideo o guineo. En Shagly algunas familias han comido arroz de cebada, aumentando habas, arvejas y papas. Pero en muchas familias sólo hay mote con algo más: mote y habas, mote con queso y dulce, mote con melloco, mote con colada, mote con leche. También puede haber sólo papas o papas con algo más. Después de la merienda en Pucará muchos toman café. En Shagly toman más agua dulce o de monte. Otros toman una colada o dulce de zambo.

NUESTRO SABER

INTRODUCCION

En las siguientes páginas vemos que el conocimiento sobre el valor nutritivo de los alimentos es bastante aproximado con lo que dice la ciencia.

Por nuestra experiencia sabemos que nuestros cultivos tienen más alimento que los productos de la industria. También la mayoría de nosotros sabemos todavía cuando un alimento es cálido o fresco y cómo equilibrar nuestras comidas para mantener una buena salud.

Pero estos conocimientos muchas veces no corresponden con nuestra práctica diaria, ya sea por varios motivos como el mal tiempo que hizo fracasar la producción o nos falta tierra en donde sembrar estos buenos alimentos. Otras veces nos dejamos engañar por la propaganda y compramos lo más bonito, lo más suave, lo más rápido o lo más dulce.

Algunos ni sabemos bien del cálido o fresco porque pensábamos que en la vida moderna no se necesita estos conocimientos. Mentira!!

Sabemos que en la vida vamos acumulando experiencias, vemos que los ancianos saben más que los jóvenes y que juntos sabemos más que uno solo.

Por eso hemos juntado en estas hojas nuestros conocimientos, para que nunca se pierdan estos valores y para que sea más fácil estudiar y enseñar a nuestros hijos nuestra **ciencia campesina**.

LA COMIDA DEL CAMPO ES MEJOR

Cuando preguntamos qué alimentos son mejores, los que compramos o los que producimos?, todos dicen que los propios productos del campo son más alimento que los productos que compramos en la tienda. Nuestros productos son más alimento, nutritivos y completos, tienen vitaminas, son sanos y producen sangre. Nuestros productos son puros, naturales y no pasan por ninguna máquina.

Casi no utilizamos químicos y la mayoría utilizamos abonos orgánicos para producir estos alimentos. Por eso el sabor es más agradable, no nos cuesta tanto y es un alimento que llena más.

Nuestros productos son frutos del trabajo de toda la familia y con estos alimentos siempre hemos sobrevivido. Los alimentos que compramos de la tienda en su mayoría son de la industria. Tienen casi todos químicos y son de poco valor nutritivo. Sin embargo, la mayoría tenemos que comprar productos porque este año nos falta la producción por el invierno y para variar la poca comida que tenemos.

CALIDO O FRESCO

Una manera de pensar en los alimentos que sirven realmente para nuestra salud es clasificarles en "cálido", "templado" y "fresco".

El estado normal del hombre es el templado o el tibio o sea está en equilibrio de calor y frío. Cuando predomina el frío o el calor en el cuerpo causa enfermedad. Decimos que "una persona está penetrado el frío" y al contrario "el calor se asienta en el cuerpo". Para curarla hay que restablecer el equilibrio.

Cada alimento tiene su carácter cálido o fresco. No se debe comer alimentos muy cálidos ni muy frescos porque enferman, "hacen mal" y en algunos casos "matan". Tampoco hay que comer mucho de un alimento cálido, ni fresco, porque también pueden enfermar y los alimentos templados no hacen daño y "se mandan no más a comer".

CUADRO No. 3

EN LOS TALLERES-ENCUENTROS DE LOS INVESTIGADORES HEMOS HECHO UNA LISTA DE LOS VALORES TERMICOS:

| | | | |
|--------------------|----------|-----------------|----------|
| Papa | fresco | Huevo | templado |
| Guata/chaucho-papa | templado | La clara | fresco |
| Meloco | fresco | La yema | cálido |
| Oca | fresco | Leche | fresco |
| Camote | fresco | Queso | fresco |
| Yuca | fresco | Col | fresco |
| Arroz | fresco | Nabo hoja | fresco |
| Maíz | templado | Lechuga | fresco |
| Choclo | fresco | Cebolla-asiento | fresco |
| Maicena | fresco | Cebolla-hoja | cálido |

| | | | |
|--------------------|----------|----------------|----------|
| Cebada | fresco | Ajos | cálido |
| Trigo | fresco | Zanahoria bl. | cálido |
| Quínua | cálido | Zanahoria col. | cálido |
| Avena/quáker | fresco | Zanahoria roja | templado |
| Arveja | templado | Remolacha | fresco |
| Haba tierna | templado | Berros | fresco |
| Haba seca | fresco | Tomate | fresco |
| Fréjol | cálido | Pimienta | cálido |
| Lenteja | templado | Achote | cálido |
| Maní | cálido | Ají | cálido |
| Zapallo | cálido | Culantro | cálido |
| Zambo tierno | fresco | Cominos | cálido |
| Pepa de Zambo | cálido | Aguacate | cálido |
| Cuy | cálido | Plátano | cálido |
| Chanco | fresco | Papaya | fresco |
| Chancho seco | cálido | Piña | fresco |
| Vaca | cálido | Manzana | fresco |
| Pollo | fresco | Limón | fresco |
| Gallina | cálido | Naranja | cálido |
| Borrego | templado | Panela | cálido |
| Pescado | fresco | Azúcar | fresco |
| Manteca de chancho | cálido | Café | cálido |
| Manteca vegetal | fresco | Cacao | cálido |
| Aceite de comer | cálido | Cola manzana | fresco |
| | | Coca-cola | cálido |

Cuándo un alimento es cálido o fresco?

Vale discutir esta lista de valores térmicos porque cada persona tiene sus propias razones. Una razón muy importante para la clasificación parece ser "según sentimos en el cuerpo" o según la experiencia de la gente también. Se dice que demasiado cálido da cólico "arde el estómago" y "adentro parece candela", produce estreñimiento y en el embarazo puede causar aborto.

En el caso contrario, de los alimentos muy frescos se dice que "afloja el estómago y suena la barriga", "da revolución de estómago" y da diarrea. Además da problemas en la menstruación o "el mes".

Por otro lado un alimento puede ser fresco porque estaba en

contacto con el agua; así la lechuga es fresca porque necesita mucha lluvia y un alimento puede ser cálido porque estaba en contacto con la energía solar.

También se sabe si un alimento es cálido o fresco según el uso del alimento en la curación, por ejemplo: el sebo de gallina es cálido porque es bueno para las frotaciones en caso de frío.

Otros motivos pueden ser: el color, el sabor y la preparación del alimento. En cuanto a los animales el valor cálido o fresco depende del sexo y la comida del animal.

El desequilibrio

Una persona sana que está en su propio ambiente puede aguantar algo más de alimentos frescos o cálidos. Pero cuando cambian las circunstancias por el clima o por el trabajo, se debe tener mucho cuidado. Las personas siempre están mal vestidos o gente con "aire" tienen el frío en su cuerpo; por eso son más sensibles para la comida fresca. Los alcohólicos y las personas que están mal del hígado o del corazón, les cae mal la comida cálida. Los guaguas y niños son más sensibles y no aguantan grandes cambios entre alimentos de tipo cálido y fresco.

Las mujeres embarazadas pueden abortar por comer muchos alimentos cálidos. Los montes abortivos como: ruda, retama, hierba buena, orégano, paico, ortiga, son todos muy cálidos.

Una mujer que ha dado a luz está en un estado térmico muy fresco y necesita alimentos poco cálidos. Tampoco pueden ser muy cálidos porque producirían un cambio demasiado brusco.

En caso de un malestar como gripe o resfrío, fiebre o tabardillo también se debe cuidar mucho el calor o el fresco del alimento y del remedio.

NUESTRO PLAN DE ACCIONES

Hasta aquí hemos hablado sobre la realidad que hemos encontrado en nuestras parroquias Pucará y Shagllly. Ahora vamos a ver cómo podríamos realizar un plan para mejorar esta situación de crisis que atravesamos.

HUAHUAS.

LAS RESPUESTAS DE TODOS:

Y LO QUE OPINAN LOS ANCIANOS:

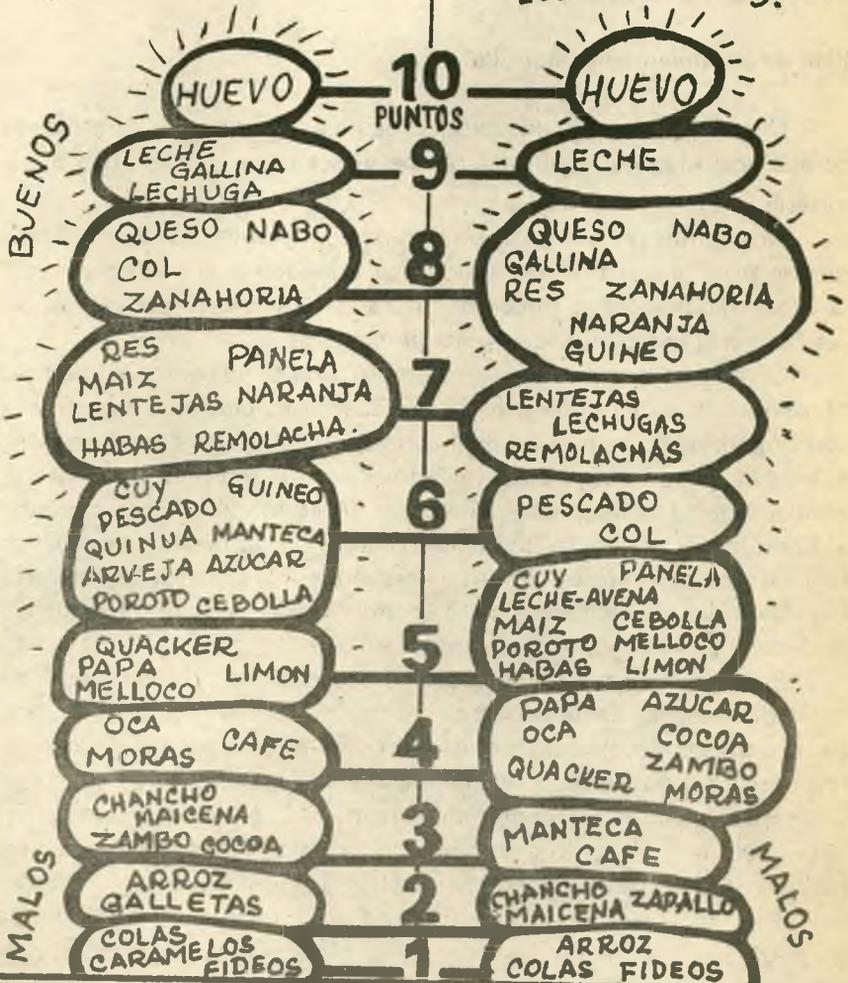


ALIMENTOS MUY BUENOS — 10 PUNTOS
 ALIMENTOS MUY MALOS — 1 PUNTO

MADRES

LAS RESPUESTAS DE TODOS:

Y LO QUE OPINAN LOS ANCIANOS:



ALIMENTOS MUY BUENOS — 10 PUNTOS
 ALIMENTOS MUY MALOS — 1 PUNTO

La desnutrición y la enfermedad en nuestros hijos, la alta mortalidad infantil, la pésima salud y trabajo no sólo son causados por el fuerte invierno de 1983. Son el fruto de la crisis económica, social y política que vive nuestro pueblo ya durante muchos años y de que los campesinos pobres somos los víctimas, porque somos los más marginados, explotados y oprimidos.

Organizados llegaremos a alguna solución. Por eso planteamos juntos alternativas y proyectos.

Plan de abastecimiento popular

Dentro de las organizaciones hemos reflexionado largamente para buscar algunas respuestas campesinas a estas crisis de hambre y miseria.

Nos hemos preguntado qué tipo de abastecimiento debemos planificar para que realmente ayude a la reflexión y al crecimiento de la organización, cómo podemos, a través de nuestros proyectos, alcanzar cierta independencia frente al mercado.

Creemos entonces, que por ejemplo, una tienda comunal de tipo corriente, es decir, semejante a las comerciales pero perteneciente a una organización no nos ayuda mucho en nuestra lucha de liberación, es más el Estado apoya estas iniciativas porque responde a los intereses del sistema de ampliar el mercado, acostumbrar a los campesinos al consumo de productos industrializados y por lo mismo cambiar los hábitos de consumo, en definitiva responde a la política de "integración de todos los campesinos a la economía y al desarrollo nacional", es decir al "avance del capitalismo".

Por eso el proyecto de abastecimiento es un proceso que debe tener dos etapas: En la primera etapa planificamos la distribución de los productos de primera necesidad comprados en el mercado para responder a la situación actual de escasez de productos.

En la segunda etapa planificamos nuestra producción, para distribuir en la zona o intercambiar con otras regiones, sacando una mayor cantidad de productos de nuestras propias chacras.

Esto será una tarea dura que requerirá todo el esfuerzo de las organizaciones y de los asesores, pues planificar la producción con miras a romper la dependencia del mercado, es una experiencia aún no vivida en nuestra economía y que intenta cambiar o regresar a los hábitos de consumo más comunitarios que mercantiles y que es posi-

ble plantearnos en zonas tan marginales como las nuestras y en economías tan pobres como son la mayoría en el área.

Para llegar a este proceso de cambio, en la UNOCC estamos analizando la alimentación, la salud y la producción para poder planificar el programa de abastecimiento y auto-abastecimiento en sus dos fases.

No quiere decir que los campesinos nos queremos aislar y alejarnos absolutamente de la economía nacional, porque ésto es imposible, sino liberarnos de ella: deshacer esta dependencia perjudicial del mercado que destruye nuestras costumbres y valores comunitarios.

Es ahí donde empezamos a diferenciarnos de los comerciantes. Sólo si la organización puede acercar a grupos o sectores no organizados y crecer poco a poco, fortalecer sus bases y ampliar su influencia.

Lo que, como organización, queremos al final tiene un carácter político global, romper la explotación de los campesinos pobres por el mercado capitalista y estimular la toma de conciencia política para crear una sociedad más justa.

Para lograr ésto, tenemos las siguientes tareas: en nuestras organizaciones analizar y reflexionar sobre cómo el capitalismo tiene sus influencias en nuestra vida diaria: cómo funciona "la araña tramposa", cuáles son las causas de nuestros problemas en la alimentación, salud y producción y en la compra y venta de nuestros productos. Problemas que sentimos todos y para qué debemos buscar soluciones en todas nuestras acciones del programa de abastecimiento: hacer recorridos por los diferentes sectores dando orientación y evaluando la marcha de las acciones, continuar con las investigaciones y talleres sobre salud y alimentación para que todas las acciones sirvan realmente para mejorar la salud de nuestras familias, invitar a sectores y grupos que no participan en la organización, coordinar con otras organizaciones a través del intercambio de productos, experiencias e ideas, hacer posible la participación de los más pobres y los sin tierra, difundir más abiertamente los fines de la organización y explicar cómo funciona.

Estos temas han sido discutidos en talleres, en asambleas de las organizaciones y de ahí han nacido los CEMAS, que son: centros para el mejoramiento de la alimentación y salud.

LA ALIMENTACION EN NUESTRA TIENDA

El punto de partida de los CEMAS es la alimentación para la salud. Esto debe estar bien claro para todos los que participamos en cada uno de los programas y proyectos relacionados con los CEMAS.

Los alimentos que necesitamos tanto para formar el cuerpo, como para protegerlo y darle energías deben existir en las tiendas. Los productos deben ser naturales, sanos y variados y todo lo posible deben ser productos de nuestra propia producción o intercambiados con otras organizaciones y uniones.

Debemos cuidar que no nos dejemos engañar por los productos de la agroindustria porque nos hacen depender únicamente de ella, como es el caso de fideos y el azúcar. Además muchos productos de la industria son caros, tienen químicos dañinos y rebajado su valor alimenticio. Con estos productos no damos buenas comidas a nuestras familias. Solamente estamos dando de comer a los grandes capitalistas.

Debemos tener alimentos buenos y variados para los guaguas, niños, mujeres, ancianos y enfermos para evitar y controlar la desnutrición.

CUADRO No. 6

| | |
|------------------------------------|---|
| CEREALES | Como maíz, cebada, trigo y quínuá. Los cereales y granos tostados y molidos conservan mejor su valor nutritivo y son perfectos alimentos para los guaguas y para preparar sopas y coladas. Por ello en los CEMAS deben vender más chicha, arroz de cebada, y harinas de los cereales y menestras. |
| MENESTRAS legumbres o granos | Como habas, arvejas, lentejas, fréjol en diferentes variedades y maní. |
| PAPA también ocas y mellocos | Debemos recuperar las variedades de papas más sabrosas y que son un buen alimento para los niños. |
| PANELA | En lugar de azúcar. |
| MANTECA | Comprada en la zona. |

| | |
|------------------------------------|--|
| FRUTAS | Propias de la zona alta y baja. |
| HORTALIZAS | Como col común, nabo, zanahoria (blanca y roja), remolacha, cebolla, ajos, lechuga, acelga, coliflor, etc. |
| VEGETALES medicinales y de cocción | Tanto de la zona alta como de las zonas tropicales. |
| HUEVO QUESO CARNE PESCADO | Evitemos que todos los alimentos de origen animal salgan de la zona y entran solamente en las bocas de los ricos de Machala. Porque nuestros hijos también los necesitan comer. |

Poco a poco, pero todo lo posible el programa de abastecimiento debe implementar la producción y venta de los productos que mayor valor nutritivo tengan como:

La sobre-producción podemos intercambiar con las tiendas de otras organizaciones campesinas. Hasta el momento, en la mayoría de las tiendas comunales, hemos vendido únicamente los productos de donaciones y comprando con cupos de ENAC y ENPROVIT. Pero todos son productos de la agroindustria como el azúcar, el arroz, los fideos, las harinas, los enlatados, el aceite y la manteca vegetal y la leche en polvo. Solamente en algunas tiendas ya hemos comprado y vendido productos de la propia zona como: maíz, papas, hortalizas, panela y tomate.

Algunos productos podemos elaborar nosotros mismos para vender en las tiendas como máchica, harinas, vegetales secados, espermas, jugos, panes, dulces y mucho más. Las tiendas comunales, además de ser centros de acopio de nuestra producción y distribuidores de buenos alimentos deben educar sobre los objetivos y funcionamiento de los CEMAS, educar sobre el valor alimenticio de los productos, demostrar las ventajas de un pueblo organizado.