



Que rico es comer sano y de nuestra
tierra

GUIDO ALEXANDER ACEVEDO TAPIA

INFORME FINAL

Introducción

Primeramente, es necesario conocer los propósitos fundamentales de este proyecto. La organización ¡Que rico es! se ha encargado no solo de promover el consumo de alimentos que sean naturales y cultivados por gente ligada al campo y a la agricultura, sino también a educar de los posibles riesgos que se pueden adquirir a largo plazo por el consumo de lo que comúnmente se conoce como “comida chatarra”. Además, a través de diversas dinámicas y charlas con personas que conocen del tema se ha podido consolidar el buen hábito de comer sano.

Desarrollo

Asistencia a los talleres de formación

Dentro de la Escuela Politécnica Nacional se impartieron varias charlas con el acompañamiento de dinámicas que ayudaron al aprendizaje no solo de la gran variedad de alimentos que tenemos en nuestro país, sino también de lo dañino que puede resultar no conocer lo que contienen ciertos productos que solemos comprar diariamente.

Taller sensorial

El propósito de este taller fue el de conocer la gran variedad de granos y frutas que posiblemente no se los conocía. Además, mediante algunas actividades recreativas, se logró diferenciar entre sabores artificiales y naturales, así como también el de poner a prueba el sentido del olfato con el fin de identificar granos como el del café.

Desde mi punto de vista, la experiencia obtenida a través de este taller nos hace reflexionar acerca de lo maravilloso que pueden ser los sabores de alimentos que sean naturales desde su cultivo hasta que llegan a nuestra mesa.

Ilustración 1. Taller sensorial



Ilustración 2. Taller sensorial



Taller de etiquetado

Durante el desarrollo de este taller, se dieron a conocer varios productos de origen artificial, tales como: gaseosas, energizantes e incluso productos que se pueden observar mayoritariamente en el menú cotidiano de los niños.

En este taller se dieron a conocer los componentes que se encuentran en todas estas bebidas y dulces a través de sus respectivas etiquetas nutricionales que se encuentran adheridas a los envases. Además, en nuestro país, debido a una ley que rige desde ya hace algún tiempo, todos los alimentos deben de tener su respectivo semáforo nutricional que ayuda significativamente a que el consumidor conozca ya sean los prejuicios o beneficios de consumir algún determinado alimento.

Sin embargo, existe un gran desinterés por parte de los consumidores cuando se trata de leer las etiquetas nutricionales. Por lo tanto, debido a esta desidia se provocan las enfermedades crónicas no transmisibles, tales como: diabetes, obesidad, hipertensión, entre otras.

En conclusión, es primordial conocer el contenido de nuestra comida y obviamente concientizar acerca de lo perjudicial que puede ser consumir azúcar o edulcorantes en exceso.

Ilustración 3. Taller de etiquetado



Ilustración 4. Taller de etiquetado



Taller del plato saludable

Una derivación del desconocimiento del contenido de nuestros alimentos es la mala alimentación. La mayoría de los ecuatorianos no distribuyen de forma idónea los nutrientes, carbohidratos y proteínas en cada uno de sus platos. En este taller, se dio a conocer una posible distribución de estos componentes y de esa forma mejorar la calidad de vida de las personas por medio de una buena alimentación.

La dinámica que se utilizó para este taller fue el de acomodar los alimentos, que debidamente fueron previamente clasificados según sus propiedades nutritivas, en un plato con el objetivo

de poder discernir entre lo que deberíamos aumentar en nuestro plato y lo que deberíamos quitar.

Según mi experiencia, esta actividad realizada en clase fue de gran ayuda para no solo conocer la clasificación de los alimentos según sus bondades, sino también a manejar una alimentación balanceada en base a un plato que contenga todo lo necesario para que nuestro cuerpo y mente se desarrollen de la mejor manera.

Ilustración 5. Taller del plato saludable



Ilustración 6. Taller del plato saludable



Ilustración 7. Plato saludable



Asistencia a ferias y tiendas agroecológicas

Dentro de nuestro país existen varias ferias que se dedican a exponer todos los alimentos que con mucho esfuerzo fueron cultivados y traídos a estas ferias con el fin de que el público en general los conozca y saque sus propias conclusiones de lo que es consumir productos naturales y productos con algún tipo de modificación genética.

Así mismo, hay una variedad de tiendas que promocionan toda clase de productos de origen natural. Entre estos productos se pueden encontrar desde dulces, mermeladas, hasta desayunos que con la seguridad de ser preparados con productos sanos genera confianza en el consumidor.

Entre las tiendas y ferias visitadas se encuentran:

1. El Salinerito

Se trata de una tienda que inició siendo una quesería abriéndose camino por Guaranda hasta la capital de los ecuatorianos a finales de la década de los 70. Después tuvieron una evolución tanto en sus productos como en los lugares en donde sus tiendas abrieron. Se enfocaron no solo en la elaboración de quesos, sino también en dulces naturales en base a frutas, chocolate, y cacao. Además, la artesanía fue uno de los pilares que luego pasaría a formar parte de las selectas vitrinas y stands que se exhiben hoy en día en las tiendas de El Salinerito.

Mi experiencia personal puede ser descrita como enriquecedora en el ámbito del conocimiento no solo por la gran cantidad de productos (algunos desconocidos), sino también del origen de esta franquicia que al fin y al cabo tiene como objetivo incentivar a las personas a que se alimenten de mejor manera.

Aquí alguna muestra de una de sus tiendas ubicada en Quito.

Ilustración 8. El Salinerito



Ilustración 9. Abarrotes



Ilustración 10. Stands de lácteos



Ilustración 11. Quesos



2. Feria Agroecológica Universidad Simón Bolívar

Se trata de un proyecto de soberanía alimentaria que a su vez pertenece a un programa llamado: Vida Eco saludable que inició desde el año 2016 bajo la premisa de promover el uso de productos agroecológicos en los comedores de las distintas universidades de nuestro país, especialmente en la Universidad Andina. Además, este proyecto otorga a los participantes talleres en los cuales se dan a conocer como cocinar ciertos productos que no son conocidos en las zonas urbanas pero que su poder culinario sobrepasa la imaginación.

De igual forma, en esta feria estuvieron expuestos alimentos traídos por parte de un grupo de personas directamente relacionadas con el cultivo y la agroecología y fueron esas mismas personas que con su carisma y generosidad supieron informarnos acerca de sus productos.

Desde mi punto de vista, es una gran iniciativa que ha sido adoptada por parte de la Universidad Andina Simón Bolívar y que otras entidades no solo públicas, sino también privadas deberían de implementar con el fin de expandir la gran idea de la soberanía alimentaria.

A continuación, se muestran algunas fotos de la experiencia vivida en esta feria.

Ilustración 12. Exhibición de productos



Ilustración 13. Feria



Ilustración 14. Feria Simón Bolívar



Ilustración 15. Productos



Elaboración de los materiales didácticos

Se elaboraron los materiales que nos ayudaron a complementar la información que fue proporcionada a los participantes de las réplicas de los talleres. La creatividad fue fundamental al momento de decidir el proceso de elaboración de estas herramientas didácticas. A continuación, se muestran algunas fotografías de los materiales que fueron elaborados y posteriormente utilizados como material de apoyo.

Ilustración 17. Material



Ilustración 16. Herramientas



Ilustración 19. Granos



Ilustración 18. Sensorial y etiquetado



Réplica de los talleres

Con base en todo lo aprendido con anterioridad en los talleres de formación, se procedió a impartir las respectivas charlas que en este caso fueron realizadas en un espacio en donde la gente, especialmente estudiantes, concurre en su tiempo libre. Fue todo un reto debido a que algunas personas nos preguntaban acerca de temas como los transgénicos y del porque sería mejor consumir productos naturales. Sin embargo, la investigación previa que se realizó fue suficiente para despejar las dudas de las personas.

Ilustración 21. Proyecto



Ilustración 20. Participante



Ilustración 22. Réplica de talleres



Ilustración 23. Réplica de talleres



Conclusión

En conclusión, las vivencias experimentadas durante este proyecto fueron de gran ayuda para entender un poco más todos los beneficios de una buena alimentación, pero sobre todo para valorar el arduo trabajo que todos los días realizan los agricultores para que los productos naturales lleguen a las mesas de nuestros hogares. Por lo tanto, la soberanía alimentaria depende de lo que cada uno de nosotros aporte a la sociedad no solo como consumidores sino como promotores de lo que es comer rico y de nuestra tierra.