



GUÍA PRÁCTICA DE NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA COMUNIDADES CHIQUITANAS





Guía práctica de nutrición y alimentación saludable para comunidades chiquitanas

Edición: Javier Coimbra Molina

Diseño y diagramación: Aimara Barrero Chávez

Ilustraciones: Daniel Rodriguez

Esta guía se ha desarrollado en el marco del proyecto “Promoción de la seguridad y soberanía alimentaria en 4 comunidades chiquitanas de Bolivia, a través de un modelo de producción y consumo de alimentos, resiliente al cambio climático, basado en conocimientos ancestrales y el empoderamiento de la mujer” financiado por la Junta de Andalucía y ejecutado por la Fundación CODESPA y la Fundación para la Conservación de Bosque Chiquitano (FCBC).

Santa Cruz, Bolivia, 2022





Presentación

Comer no es lo mismo que alimentarse

Frecuentemente se come solo para saciar el hambre, pero alimentarse es un acto consciente para dar a nuestro cuerpo los nutrientes que necesita para crecer y mantenerse sano. Para eso se necesitan algunos conocimientos básicos de nutrición, culinaria y también reflexión sobre nuestros hábitos.

Muchas veces nuestros hábitos de alimentación no son los mejores, y la consecuencia es que sufrimos diversos problemas de salud que podrían haber sido evitados.

Los contenidos de esta guía de nutrición están adaptados a la situación de las comunidades chiquitanas, y su objetivo es proveer orientaciones prácticas acerca de los temas centrales que deben ser tomados en cuenta en la alimentación.

Una parte importante de esta guía es demostrar que en los patios, chacos y campos de las comunidades existen muchos alimentos valiosos que no son debidamente aprovechados, sea por falta de costumbre o por la pérdida de conocimientos culturales. Es posible mejorar mucho nuestra alimentación sin depender del dinero, o inversiones costosas, o la ayuda externa.

Invitamos a las mujeres y varones de todas las edades a pensar sobre lo que comen, y hacer pequeños cambios en los hábitos que tendrán gran influencia en la salud y en la calidad de vida.

Conceptos básicos de nutrición

1.1 ¿Qué son los alimentos?

Son todos los productos que comemos, y que proveen a nuestro cuerpo los nutrientes necesarios para su funcionamiento, su crecimiento y el mantenimiento de una vida sana. Estos pueden ser de origen animal o vegetal.

1.2. ¿Qué son los nutrientes?

Son las diferentes sustancias contenidas en los alimentos que nuestro cuerpo utiliza para cumplir tres tareas fundamentales:

1. Tener la energía necesaria para su funcionamiento y así poder realizar nuestras actividades.
2. Mantener el buen funcionamiento de todo el cuerpo y la salud.
3. Formar y construir nuestro cuerpo.

1.3. ¿Cuáles son los tres grandes grupos de alimentos?

Para entender mejor las diferentes tareas que cumplen los alimentos, se los agrupa en tres grandes grupos:

1. Alimentos energéticos, son los que nos dan energía.
2. Alimentos reguladores y protectores, son los que se ocupan de mantener el buen funcionamiento y la buena salud del cuerpo.
3. Alimentos formadores, son los que construyen el cuerpo y permiten nuestro crecimiento.



Alimentos
energéticos



Alimentos
reguladores y
protectores



Alimentos
formadores



La comida no es solo para quitar el hambre. Una buena alimentación es la que nos da energía, nos permite crecer y nos mantiene saludables.



1.3.1. ¿Cuáles son los alimentos energéticos?

Son los que nos proveen energía y fuerza, y se dividen en dos grandes grupos:

Los carbohidratos

Los carbohidratos se dividen, a su vez, en dos tipos: los **simples** y los **complejos**.

Los carbohidratos simples son los diferentes tipos de azúcares y se encuentran en todos los alimentos dulces, como la miel, las frutas, la caña de azúcar, etc.



Carbohidratos simples

Los carbohidratos complejos son los almidones y se encuentran en los alimentos harinosos, como la yuca, el arroz, el maíz, el trigo, etc. Hay también alimentos que son a la vez dulces y harinosos, como el camote, o el plátano que es harinoso cuando está verde y dulce cuando está maduro.



Carbohidratos complejos

Los azúcares proveen energía de manera rápida. Los almidones son un poco más lentos para liberar la energía, necesitan mayor digestión, pero esta energía dura más tiempo que la de los azúcares.

Las grasas

Se dividen en **aceites insaturados y grasas saturadas.**

Entre los aceites insaturados están la mayoría de los aceites comestibles, y son siempre líquidos.



Entre las grasas saturadas están la manteca, la mantequilla, la margarina. Las grasas saturadas son sólidas a temperatura ambiente y proveen más energía que los aceites no saturados, pero son de más difícil digestión y pueden provocar diversos problemas de salud, por eso su consumo debe ser reducido.



La energía que producen los alimentos energéticos se mide en calorías. Cuando no gastamos todas las calorías que comemos, el cuerpo las acumula en forma de grasa.



1.3.2. ¿Cuáles son los alimentos reguladores y protectores?

Los alimentos que nos proveen los nutrientes reguladores son principalmente las verduras y las frutas. La función principal de estos alimentos no es quitar el hambre, sino mantener la salud.

Este es el grupo más amplio de los alimentos porque el cuerpo necesita recibir muchas sustancias diferentes para poder funcionar bien y mantenerse saludable. Necesitamos muchos tipos de nutrientes que nuestro propio cuerpo no los produce, por lo que deben ser consumidos con regularidad. Sin embargo, este es el grupo de alimentos menos atendido en nuestra alimentación. Muchas de las enfermedades y problemas de salud que se sufren podrían evitarse simplemente incluyendo más verduras y frutas en la dieta diaria.

Los principales nutrientes reguladores son:

- **Las vitaminas.** Son las que permiten que se realicen correctamente muchas funciones del cuerpo. Como la mayoría de las vitaminas no se acumulan, tienen que ser consumidas con regularidad.





- **Los minerales.** Son indispensables para la construcción y mantenimiento de nuestro cuerpo y asegurar el funcionamiento correcto de todos los órganos.
- **La fibra.** La fibra es la que sostiene la forma de los vegetales, por eso la encontramos en todas las hojas, frutos, tallos, semillas, etc. No es propiamente un nutriente porque el cuerpo no la puede digerir, pero tiene una función importantísima de limpieza del sistema digestivo. Cuando la dieta es pobre en fibra se van acumulando desechos en el intestino y aparecen problemas como el estreñimiento e incluso el cáncer.





- **Las sustancias protectoras.** Es un grupo amplio de sustancias que contienen las plantas, que ayudan a mantener las defensas del cuerpo y a neutralizar los daños que provienen de afuera y también el desgaste del cuerpo. En este grupo están los llamados antioxidantes, los que elevan las defensas del cuerpo, los desinflamantes, etc. Una manera sencilla de reconocer la presencia de sustancias protectoras son los colores y los olores. Los colores de las frutas y verduras nos indican qué tipo de sustancias protectoras contiene ese alimento. Igualmente, los aromas fuertes de algunas hierbas y condimentos nos indican la presencia de aceites esenciales, que tienen efectos protectores en el cuerpo.



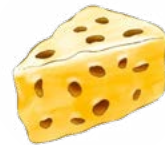
Los alimentos reguladores y protectores tienen colores. Una comida saludable combina alimentos de varios colores.



1.3.3. ¿Cuáles son los alimentos formadores?

Los alimentos formadores son los alimentos ricos en proteínas. Estos pueden ser de origen animal o vegetal. La función principal de las proteínas en la alimentación es el crecimiento, la formación y reconstrucción de las células y de los diferentes órganos. Son las que **forman** mantienen y reparan nuestro cuerpo.

- Entre las fuentes de proteínas de origen animal están la carne de los diferentes animales, los huevos y el queso.



- Entre las proteínas de origen vegetal están las diferentes variedades de frejol, la arveja cancha, el maní, la almendra chiquitana, la soya, la lenteja, etc. Todas estas plantas son de la familia de las legumbres, que quiere decir vainas, ya que las semillas de todas las plantas de esta familia vienen dentro de vainas.



¿En qué consiste una alimentación saludable?

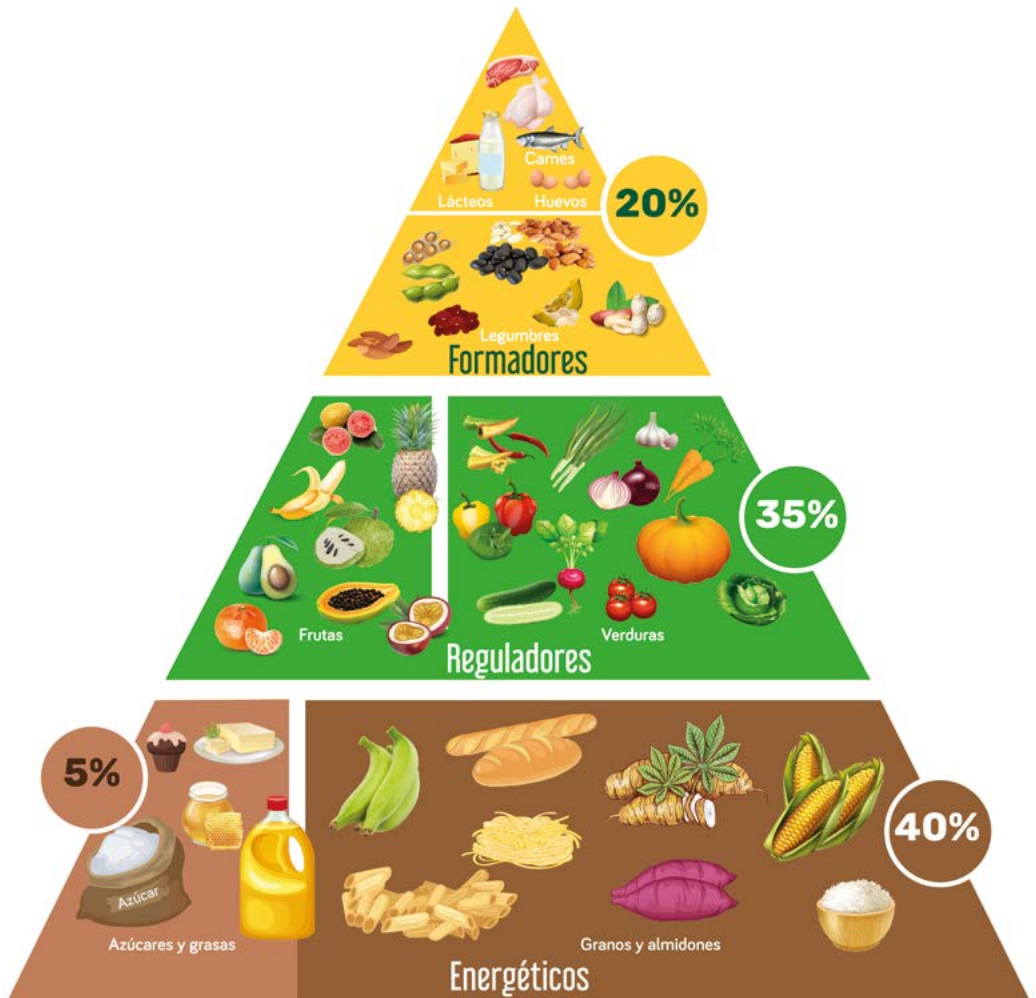
Una alimentación saludable es aquella que cumple con las siguientes características:

- **Es completa.** Quiere decir que provee todos los diferentes tipos de nutrientes que el cuerpo necesita. Incluye alimentos energéticos, formadores y reguladores.
- **Es equilibrada.** Quiere decir que las proporciones entre los diferentes tipos de alimentos son las adecuadas. El exceso de alimentos energéticos o formadores provoca diversos problemas de salud.
- **Es variada.** Esto asegura que al comer una amplia variedad de alimentos nuestro cuerpo recibe muchos diferentes tipos de nutrientes y sustancias protectoras
- **Es natural.** Quiere decir que los alimentos conservan sus cualidades naturales en la mayor medida posible. Están poco procesados y no tienen productos artificiales.

2.1. ¿Como tener una alimentación saludable?

Una forma sencilla de orientarnos es con la pirámide nutricional, que muestra las proporciones recomendadas de cada grupo de alimentos en la alimentación diaria, cuáles se deben comer más y cuáles menos.

Pirámide nutricional



El contenido de este gráfico está adaptado a la situación de las comunidades chiquitanas, y es una recomendación general para personas que realizan actividad física frecuente.

Las proporciones de los grupos de alimentos de la pirámide muestran las proporciones que debe haber en cada comida o resumiendo las comidas de todo el día.

Pasaremos ahora a ver en más detalle cada grupo de alimentos.

2.1.1. Alimentos energéticos

La alimentación tradicional entre los chiquitanos es abundante en alimentos energéticos: yuca, diversas variedades de maíz, arroz, plátano, camote, harina de trigo, joco, entre otros.

En la alimentación de una persona promedio estos granos y almidones son la parte mayoritaria de la dieta (alrededor del 40 % de la dieta diaria). Por el contrario, aunque también están en el grupo de los energéticos, los azúcares y grasas deben ser la porción más pequeña de la dieta (alrededor del 5 %) debido a que un mayor consumo provoca problemas de salud como obesidad, diabetes, problemas circulatorios, problemas de corazón, etc. Esto quiere decir que los alimentos dulces, fritos o grasosos deben ser de consumo reducido. Por la misma razón debe evitarse el consumo frecuente de refrescos embotellados, que contienen altas concentraciones de azúcar.

Algunas recomendaciones para mejorar el consumo de los alimentos energéticos:



Reduzca el consumo de alimentos energéticos “pobres”.

El arroz blanco, el fideo, el pan blanco y la yuca no son alimentos equilibrados ni completos. Deben ser acompañados o combinados con otros alimentos ricos en fibra y nutrientes, como legumbres, ensaladas o guisos con abundantes verduras.



- El pan de harina blanca de trigo puede ser enriquecido con otras harinas, como la propia harina integral de trigo, o harina integral de maíz, o con sésamo tostado y molido, o con joco.

Incremente el consumo de alimentos energéticos más ricos en fibra y nutrientes.

- El maíz en forma de grano integral como choclo o mote, o molido como harina en las diferentes recetas y horneados tradicionales es un alimento adecuado.



La yuca es un alimento puramente energético, pero en la forma de harina de yuca o chivé contiene menos almidón y más fibra.

- El joco es muy rico en vitamina A. Incremente el consumo de joco en todas las formas que pueda, como jacuú, como sopa, con leche u otros.
- Experimente con nuevas formas de masaco, como masaco de yuca con maní tostado, o masaco de frejol.



El consumo excesivo de alimentos dulces y almidones produce altos niveles de azúcar en la sangre, y esto puede provocar enfermedades como la diabetes.



Preste más atención al uso de las grasas y aceites

Una de las principales causas de problemas de salud es el exceso de frituras y alimentos grasosos.

- **Reduzca la cantidad de alimentos fritos.** Sustitúyalos con otras maneras de preparar los alimentos.
- **Use aceites vegetales en lugar de manteca,** porque son de más fácil digestión y provocan menos problemas de salud.
- **Evite usar aceites recalentados.** Contienen sustancias dañinas para la salud.
- **Use mantequilla en cantidades moderadas** en lugar de margarina. Aunque la margarina se presenta como grasa vegetal, es un producto muy procesado y artificial.



Recuerde que al hacer pan u horneados puede usar aceite en vez de manteca, sin ningún problema.



Los adultos mayores, o las personas que necesitan bajar de peso, deben reducir las proporciones de alimentos energéticos y aumentar las de verduras.



2.1.2. Alimentos reguladores y protectores

Este grupo es el que requiere más atención por la gran importancia que tienen para la salud y por la poca costumbre que los chiquitanos tienen de consumir verduras. Frecuentemente las verduras no están disponibles en las comunidades porque no se cultivan en la zona, o porque no se pueden conservar por falta de refrigeración. El consumo de frutas también es reducido, pues frecuentemente los patios no tienen mucha diversidad de frutas.

¿Cuánto hay que comer de alimentos reguladores?

La regla es muy simple:



Mientras más colores y variedad de verduras y frutas incorpore a su alimentación diaria, mejor.



¿Cómo aumentar el consumo de alimentos reguladores y protectores? Para ayudar a lograr esto podemos hacer algunas sencillas recomendaciones:



Incremente el consumo de las verduras que ya tiene costumbre de usar. Recuerde que la cebolla y el ajo no son solo condimentos. El tomate, el pimentón y la zanahoria no son sólo ingredientes para dar color a la comida. La cebollita verde no es sólo para adornar la patasca. Todos estos son alimentos valiosos que nos aportan sustancias protectoras que deben ser consumidos en mayores cantidades. Puede enriquecer los platos tradicionales que prepara añadiendo más cantidad y variedad de verduras.



Comience a usar las verduras olvidadas que crecen cerca de usted. Existen muchas y valiosas verduras que crecen en el patio o en el chaco, y que se ha perdido la costumbre de consumirlas, o se las come demasiado poco:



La papaya verde. Es una excelente verdura que se encuentra todo el año. La puede usar diariamente como ensalada cocida, o añadir a las sopas o a los guisos sustituyendo al joco o a la papa.



Los cogollos de yuca. Es una verdura muy nutritiva y siempre disponible, que puede utilizar cocidas para enriquecer sopas.



Las hojas de camote. Es muy buen alimento, y se prepara en sopas o guisos. Si usted planta algunos camotes cerca de la casa tendrá verdura gratis todo el año.



Las flores y guías de joco. Son un alimento favorito en muchos países. Las flores se pueden comer rebosadas, en tortilla de huevo o sopas. Las guías, que son las puntas de crecimiento de las plantas de joco, son muy tiernas y se pueden añadir a los guisos.



Las hojas de la planta de ají. Es una verdura de uso muy antiguo entre los chiquitanos. Las hojas cocidas son muy sabrosas, nada picantes, y se solía añadir al loco. Puede criar plantas de ají cerca de la casa para cosechar las hojas. Cualquier variedad de ají sirve, incluso el aribibi.



Las hojas del chori. Esta planta que tiene un uso milenario suele crecer en los chacos como maleza, es una verdura muy nutritiva. Se prepara cocida en sopas o en revueltos de huevo.



Añada pequeños sabores con grandes valores. Todos los condimentos y hierbas aromáticas naturales tienen sustancias protectoras que nos benefician, aunque se usen en pequeñas cantidades. El orégano, el ají, el comino, el ajo, el perejil, la hierbabuena, el laurel, el urucú natural, la albahaca, la canela, el clavo de olor, no son sólo sabores o colores, son aliados para conservar la salud. Añada siempre una porción de estos productos en sus comidas o bebidas.



Plante una pequeña huerta de hierbas aromáticas en su patio. Es muy útil tener cerca la cebollita verde, el perejil, el orégano, la hierbabuena, la albahaca, etc. Puede plantar dientes de ajo y utilizar las hojas. Con poco esfuerzo puede tener siempre a mano algo con qué enriquecer una comida.





Aproveche las valiosas frutas que regala la naturaleza.

Cerca de usted crecen muchas y valiosas frutas silvestres, llenas de vitaminas, minerales y sustancias protectoras: pitón, conservilla, guayabilla, mochochó, guapurú, lúcuma, bi, totaí, achachairucillo, motojobobo, paquió, y muchas otras más. Aproveche la temporada de cada fruta para fortalecer las defensas de su cuerpo. Elabore refrescos, dulces, chichas, etc.



Incorpore el sésamo en su alimentación diaria.

Aunque no es un producto tradicional chiquitano, en muchas comunidades se lo cultiva con fines comerciales, pero no se lo consume. El sésamo es uno de los alimentos más ricos en calcio de todos, y debe consumírsele en todas las formas posibles: tostado y molido en panes, galletas, chichas, mezclado con chivé, etc.



Recuerde que al consumir más verduras y frutas también consumirá más fibra, que se encarga de mantener limpios los intestinos.



2.1.3. Alimentos formadores

Como hemos visto en la primera parte, los alimentos formadores ricos en proteínas pueden ser de origen animal o vegetal. La proteína insuficiente conduce a que las personas tengan un desarrollo menor en tamaño a lo que podrían haber logrado. Aunque en la cultura culinaria chiquitana la mayor parte de las comidas y preparaciones llevan algún tipo de tipo de carne, queso o huevo; frecuentemente, no se consume la cantidad de proteínas, sobre todo los niños, pues en muchas comunidades no siempre es posible tener suficiente carne o queso o huevos. Muchas veces se depende de la cacería para tener carne. En las comunidades, las vacas no se crían para comerlas, sino para venderlas y aunque en todos los patios siempre hay gallinas, nunca son suficientes para alimentar a una familia. Los cerdos se reservan para las fiestas. Cuando la comunidad está cerca de un río o laguna hay oportunidades para consumir pescado. Pero este no es el caso de la mayoría de las comunidades.

Por otro lado tampoco puede incrementarse mucho el consumo de proteínas animales por los problemas de salud que generan a largo plazo. Ante esto, una opción factible es aumentar el cultivo y consumo de proteínas vegetales. Esto nos permite reducir la dependencia de la carne para tener una alimentación completa.

Con ese contexto, podemos hacer las siguientes recomendaciones:



Incrementa la frecuencia y las formas de preparar las diferentes **variedades de frejol**, en ensaladas, guisos, maneo, masaco, feyoada, etc. Idealmente debe consumirse diariamente alguna porción de frejol, en cualquiera de las comidas. Recuerde que los brasileños ya tienen ese hábito bien desarrollado.



Aproveche más el gran poder nutritivo del maní. Es una excelente fuente de proteínas que puede consumir tostado, o en forma de sopa, pipián, chocolate para el desayuno, con masaco de yuca.



Recupere el cultivo y el consumo de la **arveja camba (Guandú)**. Esta planta es una de las mejores y más seguras fuentes de proteínas, pues produce vainas continuamente durante más de dos años, y es resistente a la sequía.



La almendra chiquitana es uno de los alimentos con mayor contenido de proteínas. Aproveche todas las que se puedan recolectar en su zona y consúmalas tostadas, en sopa o en forma de chocolate.



Las semillas del joco son muy ricas en proteínas y tienen más minerales que el joco entero. Es muy importante recuperarlas y consumirlas tostadas.



Los niños en crecimiento y las mujeres embarazadas o lactantes necesitan aumentar la proporción de alimentos formadores.



**La Naturaleza es la fuente
de los alimentos, y la buena
alimentación es el principio de la
buena salud.**



Proyecto

“Promoción de la seguridad y soberanía alimentaria en 4 comunidades chiquitanas de Bolivia, a través de un modelo de producción y consumo de alimentos, resiliente al cambio climático, basado en conocimientos ancestrales y el empoderamiento de la mujer”