

Somos lo que Comemos

Mujeres Mixtecas Promoviendo
la Soberanía Alimentaria

Comer sanamente
es cuidar tu salud

El comer bien es
cuidar nuestro
salud



Come bien si
quieres vivir
sanamente

Contenido

| | |
|--|----|
| Nombre del proyecto | 1 |
| ¿Por qué este proyecto? | 1 |
| Quienes integramos el grupo | 2 |
| Breve historia de Amoltepec | 3 |
| Ubicación geográfica | 5 |
| Importancia del consumo local de alimentos | 6 |
| Soberanía Alimentaria | 10 |
| La buena alimentación ligada a la Salud y Nutrición | 11 |
| Recetas basadas en el maíz frijol y Amaranto | 14 |
| Agradecimientos | 17 |
| Bibliografía | 19 |

“Somos lo que comemos”

¿Por qué este proyecto?

El proyecto “Somos lo que comemos” se hace gracias al esfuerzo de mujeres del municipio de San Cristóbal Amoltepec, integrantes, del grupo de beneficiarias ejecutoras del presente proyecto.

El **objetivo** es *“promover el consumo de alimentos locales y sanos por medio de talleres de nutrición y degustación de productos elaborados con productos locales (maíz, frijol, quelites y Amaranto de la región)”*. Creemos que es importante promover el consumo de los productos locales y saludables, principalmente, en la población infantil y juvenil.

El esfuerzo de este trabajo esta encaminado a propiciar el consumo de productos locales, fortalecer la dinámica de la económica regional, mitigar los problemas de salud y un acercamiento a la soberanía alimentaria.

Proyecto: Somos lo que comemos
Fondo Estatal PACMYC OAXACA
Emisión 2013

Representante

Estela Ortíz Feria

Contraloría Social

Aracely Hernández Zarate

Alma Elisa Ortíz Santos

Martína María Ortiz Zarate

Breve Historia sobre Amoltepec

La localidad de san Cristóbal Amoltepec, fue fundada en el año 1113, por el cacique mixteco Neuritzi.

El nombre y significado de la comunidad proveniente de la época prehispánica y perteneciente a la lengua Nahuatl.

Amolli: *Amole-Planta Jabonosa, de cuyas raíces se elabora jabón natural para uso en el hogar.*

Tepetl: *significa cerro*

Por lo tanto, **Amol - tepetl** quiere decir, lugar donde se dá o crece el amole.

En mixteco se dice "Yucunama"

Yuku: *significa cerro*

Nama: *Amolli-Amole*

El municipio esta conformado por cuatro agencias municipales, Union Hidalgo, Tierra Blanca, Cabeza del Río y Buena Vista. La principal actividad económica esta basada en el cultivo de granos basicos como el maiz, frijol, calabaza, frutales. Tambien, algunos han iniciado el cultivo y la adaptación del Amaranto.

Otra de las actividades que favorecen la economía de las familias es el ganado de traspatio, el comercio y el tejido del sombrero de palma.

La mayoría de la producción tanto agrícola y pecuaria se usa para el autoconsumo.

Las localidades del municipio se encuentran en alto y muy alto grado de marginación.

Yukunama

Ñuu Yukunama ninkuna'axee nin juukoi nu'u ya'a te kaa tkaa ñayivi nin kaskua'a jaa nanii siutka xii nin oo yuku jaa ninka ndaketeci sa'ama y nka ji'ixii tee jaa kui San Cristobal xii kivi ninkiko tee kviji te ninka stoode tnu'u ya'a te oode vitna kaa jihindijao Santu ya'a te maya kuu jaa tatnuni nuu ñuu.

Tec ñuu ya'a xi oo iin yukujaa nami yukunuchi nuu jaanko nayivi kandakanai savi xii nutute un nai ku'u te sani kandakañanai tee kanduva'ai te sani oo in ve'e yuu tee onde sikii yutka kuu kundendi'io ñuu.

Tee ñuu ya'a xi kandeva'a ku'ao sanu nani viko naxa kaa ndukune'ei jaa jii kuunukuexi nuu ñuu sani ka'oka nayivi kaa tkaa tnu'u mao kandasama tna'i ndatniño.

Oo kua'axe ja makuu skio te kuini jaa jii xindee tnao sava'a maku naa.



Ubicación geográfica

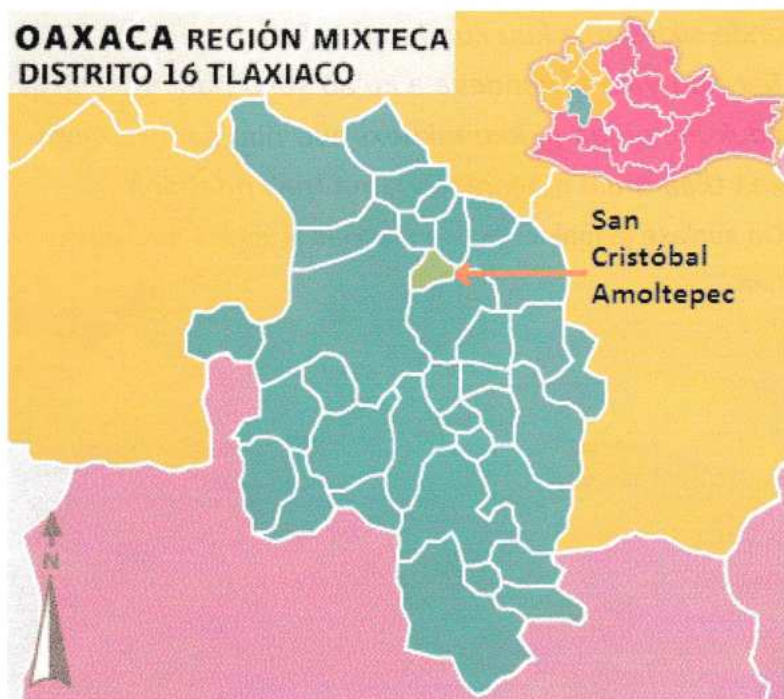
Se ubica a 2320 m sobre el nivel del mar. La mayoría de los habitantes son hablantes de la lengua Mixteca. La localidad colinda con los siguientes municipios:

Norte: Tlaxiaco y Santa Catarina Tayata

Este: Santa Catarina Tayata y Magdalena Peñasco

Sur: Magdalena Peñasco

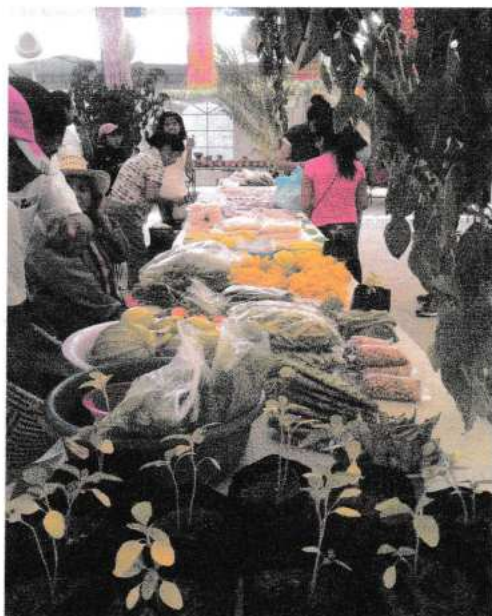
Oeste: Tlaxiaco.



Productos locales

Al consumir alimentos cultivados en la región se contribuye a la revaloración de la actividad agrícola y pecuaria en las comunidades del municipio de Amoltepec.

Existen suelos potenciales para la producción de cultivos básicos como el maíz, frijol, haba, alberja, calabaza, trigo, avena y amaranto; así como también, variedad de frutas como la anona, durazno, capulín, zapote colorín, entre otros. El aprovechamiento de los recursos locales invita a observar la riqueza alimenticia que abunda en la región. Y propiciar una alimentación más saludable en pobladores de etapa escolar, docentes, padres y madres de familia.



Los platillos que se ofrecen en los talleres de cada institución están preparados en base a tres líneas, a) Que cada platillo cubra con los grupos del plato del buen comer, b) Los alimentos se cultivan en la comunidad o región (cereales, leguminosas, verduras y el amaranto), c) Los alimentos son saludables y nutritivos.

Muchas veces se piensa que para tener una alimentación balanceada, debemos recurrir a la búsqueda de alimentos externos, Incluso, que los alimentos empacados y etiquetados son mejores.



Lo mejor que podemos hacer para tener una buena alimentación, es producir la mayoría de los alimentos a consumir o, por lo menos, conocer el origen de lo que se consume.

Al conseguir los alimentos en la comunidad o región, se contribuye a: fortalecer la economía local (la familiar-comunitaria), consumir alimentos sanos, y saber elegir que comer; a esto, se le conoce como "Soberanía Alimentaria".

A medida que el consumo de alimentos locales incrementa, la producción se puede diversificar. Los pequeños agricultores que usan semillas locales y brindan alimentos sanos y nutritivos podrían mejorar sus ingresos y modos de producción.

También es cierto que no todo lo que se produce en los campos es “saludable”. A muchos cultivos se les aplican fertilizantes químicos, sin embargo, cada productor o productora tiene la responsabilidad de cuidar tanto su suelo como la salud de quien consume su producción.



El consumo de alimentos locales apoya la autonomía productiva, la producción familiar con métodos artesanos y favorecen al consumo responsable y sostenible.

Los alimentos frescos de temporada mantienen plenamente su sabor y propiedades nutritivas. No se utilizan conservadores químicos, aditivos, empaquetados ni refrigeración para su durabilidad.

Su consumo, además de ser saludable, promueve la economía, empleo y desarrollo local.



Por que el Amaranto

El amaranto es reconocido como un cultivo culturalmente apropiado, de alto valor nutritivo y adaptable a las condiciones locales. La producción y el consumo del amaranto presentan una oportunidad única para apoyar a las familias rurales a través de un mayor acceso a las actividades de generación de ingresos y una fuente de alimentos saludables.

Puede consumirse desde la semilla en forma de germinado, hojas tiernas, en ensalada o molidas para servirse en forma de sopa.

La hoja puede deshidratarse y moler para conservarla en forma de polvo. El grano puede emplearse como cereal, tostado y molido para hacer harina y otros derivados.

Las hojas de Amaranto supera a las espinacas en el contenido de hierro, además de contener mucha fibra, magnesio, calcio, y vitamina C. Es fuente de vitaminas A, B, C y D, Potasio, Calcio, Hierro y Fosforo. Contiene lisina, un aminoacido poco común en los cereales.

Se recomienda incluir el amaranto en la dieta cotidiana en combinacion con maiz, frijol, calabaza, garbanzo, cacahuete, verduras y miel. Contiene proteína, carbohidratos y grasas. Es buena fuente de energía, por lo que, es recomendable para niños, niñas, y adultos.



La soberanía Alimentaria

La cultura gastronómica es muy rica en el estado de Oaxaca ofreciendo múltiples platillos y diferentes formas de consumir los alimentos locales.

Podemos entender la “Soberanía Alimentaria” como: el derecho de los Pueblos a producir sus propios alimentos y organizar su producción, intercambio y consumo, respetando sus prácticas culturales, valores, saberes, creencias, rituales y sobre todo sus necesidades.

La soberanía alimentaria da mayor importancia a las actividades económicas locales y nacionales. Propicia la producción, consumo y comercialización como una forma de sostener la naturaleza, la sociedad y la economía; impulsando ingresos dignos para las comunidades y dando valor justo al trabajo de productores locales.

La soberanía alimentaria se puede definir, como la capacidad de producir localmente alimentos que cubran la necesidad de las familias y comunidades.



Una buena o adecuada alimentación esta relacionado al plato del buen comer. Tiene que ver con una dieta balanceada (cubriendo necesidades requeridas por el cuerpo humano **(Vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos y azucares)**), lo que significa que se debe incluir en cada comida alimentos de todos los grupos.

Todos los alimentos nos deben aportar macronutrientes, proteínas, carbohidratos, grasas, que requiere el cuerpo humano. Es necesario incluir alimentos de cada grupo en las comidas, los grupos son: **a) frutas y verduras, b) cereales y tuberculos, c) Leguminosas y alimentos de origen animal.**

Alimentación Saludable



En las comunidades existen diferentes platillos bien combinados, sin embargo, por la influencia de alimentos industrializados muchas veces se olvidan. Una de las cosas que se pretenden en el "plato del buen comer" es desnormalizar los patrones de consumo deficientes y redirigir la alimentación hacia un consumo mas sano.

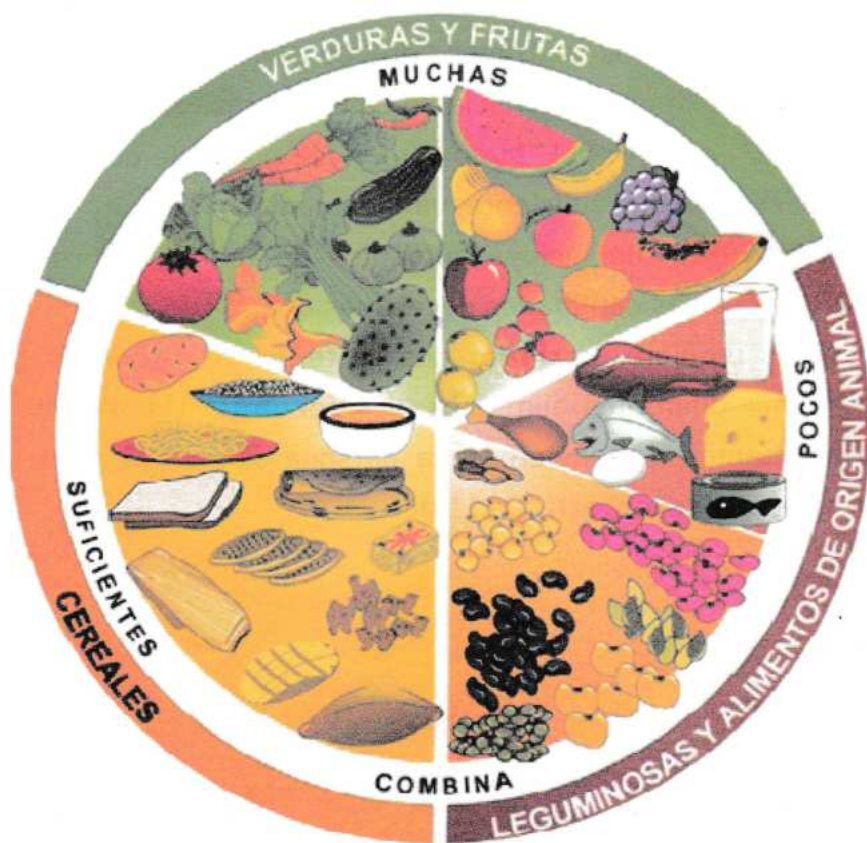
En el plato del "buen comer" se pretende cubrir una dieta, equilibrada, suficiente, variada y adecuada.

Equilibrada: que incluya alimentos de todos los grupos.

Suficiente: las cantidades necesarias que el cuerpo de cada persona requiere, **Variada:** que se tenga la posibilidad de consumir diferentes alimentos, y **Adecuada:** las porciones de alimentos que ingiere cada persona sea de acuerdo al peso, edad, sexo y actividad física.



El **Plato del buen comer** o del **“bien comer”** es un esquema alimenticio que cumple con la *Norma Oficial Mexicana* en terminos de la salud Alimentaria.



Esta propuesta esta enfocada a la reducción de los problemas de salud en nuestro país.

Una alimentación basada en el “plato del buen comer” ayuda a que el cuerpo pueda cumplir con su metabolismo, ademas, de prevenir enfermedades gastriontestinales como la dearrea y el dolor de estomago.

Guisados

Tortas de papa con amaranto

Ingredientes

- 1 kg de papa
- 1 Taza de cereal o harina de Amaranto
- Aceite
- 2 Latas de atún

Procedimiento

- 1.- Hervir las papas hasta que queden suaves
- 2.- Machacar las papas
- 3.- Agregar amaranto
- 4.- Formar las tortas
- 5.- Pasarlas en huevo batido
- 6.- Pasarlas por harina integral de amaranto
- 7.- Freir las tortas y listo.
- 8.- Servir el platillo acompañado de verduras, frijoles y tortillas

Salsa con huevo y amaranto

Ingredientes

- 4 Jitomates
- ½ kg de cebolla
- 1 Diente de ajo
- 4 Huevos criollos
- ½ Taza de amaranto
- 3 Chiles



Procedimiento

- 1.- Azar los jitomates y chiles
- 2.- Moler los ingredientes en licuadora, agregando el ajo, cebolla y el amaranto
- 3.- Poner a calentar el aceite
- 4.- Freir el huevo en torta
- 5.- Sasonar la salsa
- 6.- Agregar las tortas de huevo a la salsa
- 7.- Acompañarlo con verduras hervidas al vapor, frijoles y tortillas

Mole de Alberjas con nopales

Ingredientes

Hojas de hierba santa

1 kg de alberja

8 Nopales picados

6 Chiles

½ Taza de harina de amaranto

Procedimiento

1.- Se pone a cocer la alberja, cuando ya esta cocida se le agregan los nopales hasta alcanzar su cocción.

2.- Moler los chiles, se pasa por un colador y se deja caer a la olla hirviendo.

3.- Se licúa la harina de amaranto, se agrega a la olla y se deja hervir por 5 minutos.

4.- Dejar espesar un poco.

5.- Agregar sal al gusto y listo.

6.- Acompañarlo con tortillas de maíz



Agua de limón y Amaranto

Ingredientes

- 15 Limones medianos
- 15 Hojas de Amaranto
- 3 litros de agua
- Azúcar al gusto



Procedimiento

- 1.- Exprimir los limones para obtener su jugo
- 2.- Licuar las hojas de amaranto con un poco de agua.
- 3.- Vaciar esta mezcla en 2 litros de agua, agregar el jugo de limón el azúcar y mezclar bien.
- 4.- Si se desea, agregar hielos y listo para servir.

Atole de Amaranto

Ingredientes

- 2 Litros de agua
- 3 Tazas de harina de amaranto
- 3 Tazas de cereal de amaranto
- 1 Raja de canela
- 7 Cucharadas soperas de azucar



Procedimiento

- 1.- Poner la harina en el servidor
- 2.- Mover la harina hasta que se desaga
- 3.- Se pone a hervir
- 4.- Agregar la canela
- 5.- Mientras esta en el hervor se le agrega el cereal y azucar al gusto.

Agradecimientos

A partir de estos talleres propiciamos el aprendizaje común entre facilitadoras y participantes, pretendemos sembrar el interés por tener una mejor alimentación en las familias de alumnos, alumnas, padres, madres de familia y docentes.

Se agradece la disponibilidad de autoridades comunitarias y educativas, así como, padres de familia, maestros y maestras por la apertura para el buen desarrollo del presente proyecto.

Se agradece la disponibilidad de autoridades comunitarias y educativas, así como padres de familia, maestros y maestras, para el buen desarrollo de actividades del presente proyecto.

A las Integrantes del grupo, "Mujeres Mixtecas promoviendo la Soberanía Alimentaria" Alma Elisa Ortíz Santos, Aracely Hernández Zarate, Martina Maria Ortiz Zarate y Estela Ortíz Feria, por la iniciativa e interés por compartir sus conocimientos.

A Organizaciones e instituciones

Al grupo de transformación de Amaranto “Yukunama”, que facilitó la elaboración de productos de Amaranto para degustar en las diferentes escuelas.

Puente a la Salud Comunitaria A.C. por su apoyo en la gestión acompañamiento y ejecución del presente proyecto. Autoridades de la agencia Municipal de Tierra Blanca, la cabecera municipal de San Cristóbal Amoltepec; maestros y maestras de las localidades de Unión y Progreso, Buena Vista, Tierra Blanca, Cabeza del Río y Amoltepec, por el interés de participar en la ejecución del proyecto “Somos lo que Comemos”. Al Programa de Apoyo a las Culturas Municipales y comunitarias PACMyC por facilitar el financiamiento del presente proyecto.

**Mujeres Mixtecas promoviendo la Soberanía Alimentaria,
Puente a la Salud Comunitaria A.C.**

San Cristobal Amoltepec, Tlaxiaco, Oaxaca. Abril 2016

Bibliografía

Proyecto la Arbeja, Recopilación hecha por maestros y maestras de la Secretaría de Educación Pública, alumnos y padres de familia de la cabecera municipal de San Cristóbal Amoltepec.

Bando de Policía y Gobierno del municipio de San Cristóbal Amoltepec. Recopilación hecha por autoridades municipales, agentes de policía y representantes de las comunidades del municipio (Cabeza del Rió, Tierra Blanca, Unión y Progreso, Buena Vista y Amoltepec)

Puente a la Salud Comunitaria A.C. 2014. Recetario Cocinemos con Amaranto. Programa Familias Saludables, Puente a la Salud Comunitaria A.C. Oaxaca de Juárez, Oaxaca México. www.puentemexico.org

Tríptico. Puente a la Salud Comunitaria A.C. Amaranto. www.puentemexico.org

https://es.wikipedia.org/wiki/Plato_del_buen_comer.

Consulta, 23 de Octubre 2015

Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005



EL PLATO DEL BUEN COMER



PACM/C
2013

COMUNIDAD
Alfredo
Harp Holu
SARACA

SECRETARÍA DE
CULTURA

CULTURA
SECRETARÍA DE CULTURA



Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa. Quien haga uso indebido de los recursos de este programa deberá ser denunciado y sancionado de acuerdo con la ley aplicable y ante la autoridad competente.