



**Cátedra de Educación
para la Cultura
Ambiental**

Grado 3°

**Módulo
Desarrollo Sostenible**



CORNARE. JAVIER ANTONIO PARRA BEDOYA.

Director

PRODEPAZ. PRO OSCAR DAVID MAYA MONTOYA.

Director

EQUIPO DE CONSTRUCCIÓN:

MARÍA PAULINA TOBÓN RAMÍREZ

MATEO MARTÍNEZ HINCAPIÉ

ASESOR PEDAGÓGICO:

HERNÁN JAVIER MARTÍNEZ BARRERA.

ILUSTRACIONES Y DIBUJOS:

JOSÉ MANUEL MARTÍNEZ HINCAPIÉ Y HERNÁN JAVIER MARTÍNEZ BARRERA

REVISIÓN TÉCNICA:

HÉCTOR CARDONA GUTIÉRREZ

**SUBDIRECCIÓN DE PLANEACIÓN CORNARE
SUBDIRECCIÓN DE EDUCACIÓN Y PARTICIPACIÓN
SOCIOAMBIENTAL CORNARE
OFICINA DE COMUNICACIONES CORNARE**

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN:

IMPRESIÓN Y COLOR

REGISTRO ISBN:

Esta construcción de materiales de Cátedra Ambiental es una idea original de CORNARE, con participación de PRODEPAZ. Cualquier reproducción de este módulo deberá contar con la autorización de las entidades patrocinadoras y deberá mencionar los créditos.

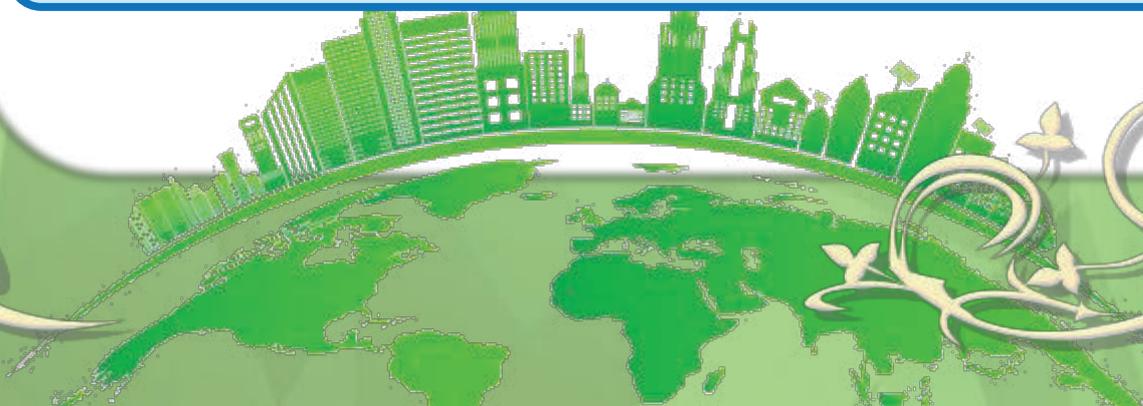
Presentación

El Desarrollo Sostenible es el uso responsable de los recursos naturales. Toda la naturaleza está dispuesta para que los seres humanos mejoremos nuestro estilo de vida, es en ella donde encontramos todas las cosas que hacen más fácil y más linda nuestra vida; la madera con la que aprendimos a hacer el fuego, las rocas con las que construimos nuestras casas, los animales y las plantas con los que preparamos nuestros alimentos, los metales con los que fabricamos los aparatos, y hasta la energía que hace funcionar los aparatos. Todas estas cosas salen de la tierra, del aire y del agua, y es nuestro deber que las futuras generaciones puedan disfrutarlas y, por medio de ellas, hacer que el mundo sea cada día un mejor lugar para vivir.

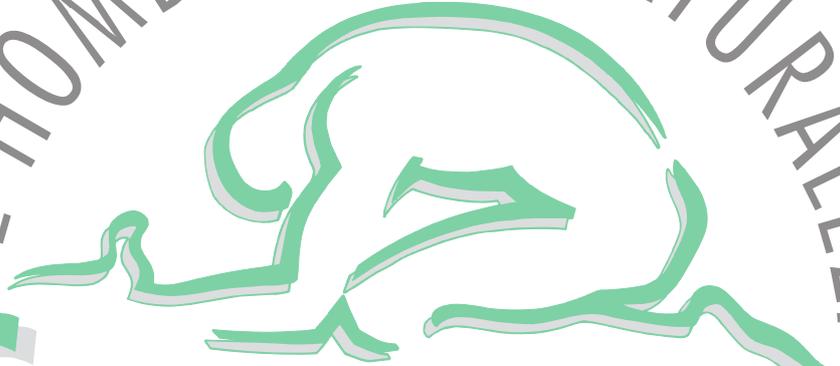
De todas las transformaciones que hacemos de la naturaleza, para hacer más fácil nuestra vida, la alimentación es sin duda alguna la más importante. Procesamos plantas y animales para obtener la energía que necesitamos para vivir y, aunque es un hábito natural, existen unas maneras más adecuadas de hacerlo.

Como cada vez somos más los que habitamos el planeta, se han hecho necesarias varias estrategias de producción para garantizar que todos podamos comer, pero el hecho de que haya comida suficiente no significa que todos tengamos la posibilidad de alimentarnos sanamente, por el contrario, las plantaciones masivas, la monopolización de los productos, el consumo de comida chatarra, el alto precio de la canasta familiar, hacen que sea más difícil tener una alimentación adecuada.

En esta cartilla aprenderemos sobre el concepto de alimentación sustentable y las estrategias que podemos implementar desde nuestras casas y nuestras escuelas para contribuir a que esta sea posible.



EL HOMBRE POR NATURALEZA



Cornare

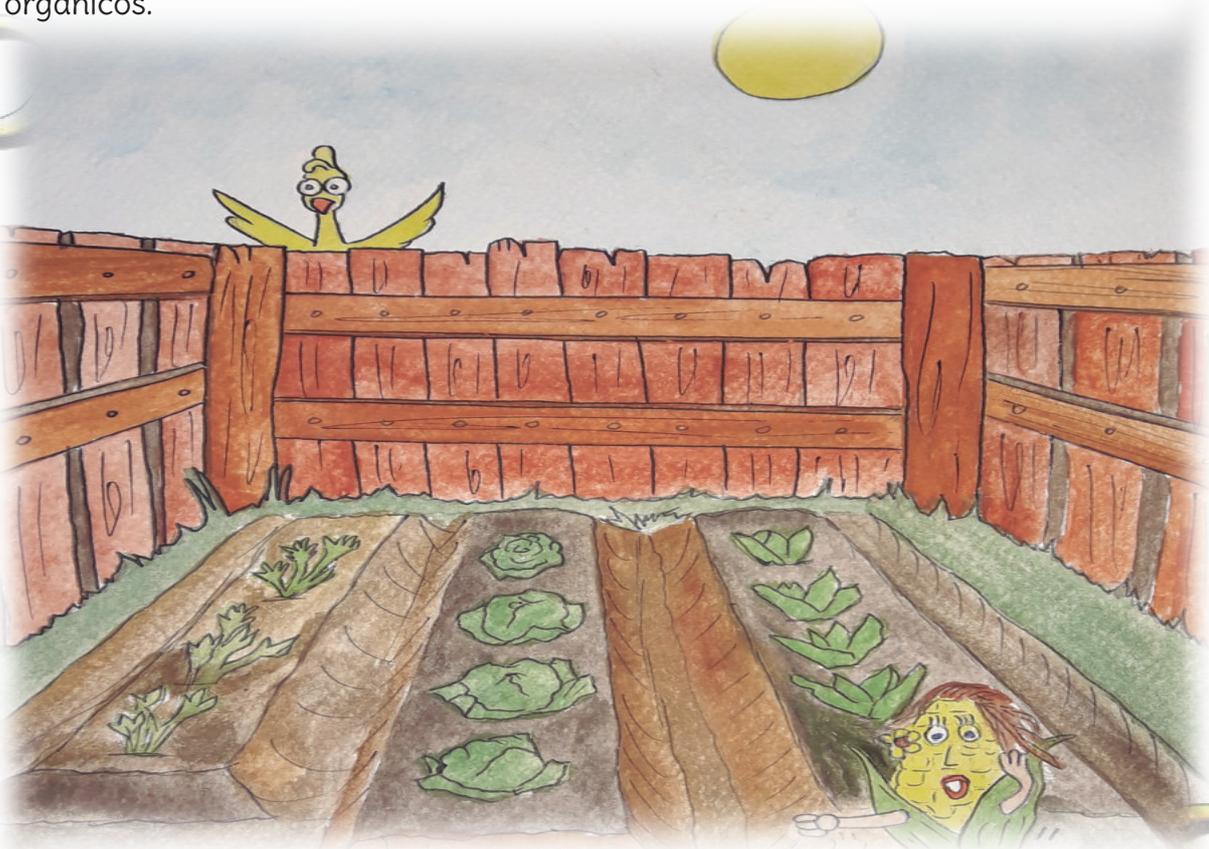
CORPORACIÓN AUTÓNOMA REGIONAL RIONEGRO-NARE



APRENDAMOS

¿Qué es la alimentación sustentable?

La alimentación sustentable es la que busca un modelo de producción orgánico o agroecológico que no utilice químicos o pesticidas que no sean considerados orgánicos.

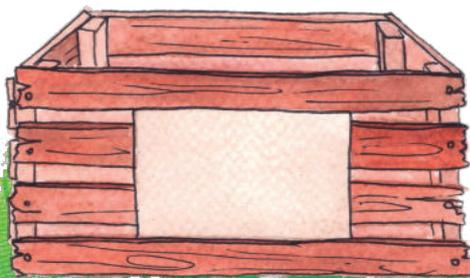


Es una alimentación que respeta el medio ambiente y también nos ayuda a cuidar nuestra salud porque las verduras y frutas ecológicas crecen en una tierra donde hay gran variedad de microorganismos que transforman la materia orgánica en nutrientes para las plantas, siendo útil de abono, evitando el consumo de químicos que pueden perjudicar nuestro cuerpo.

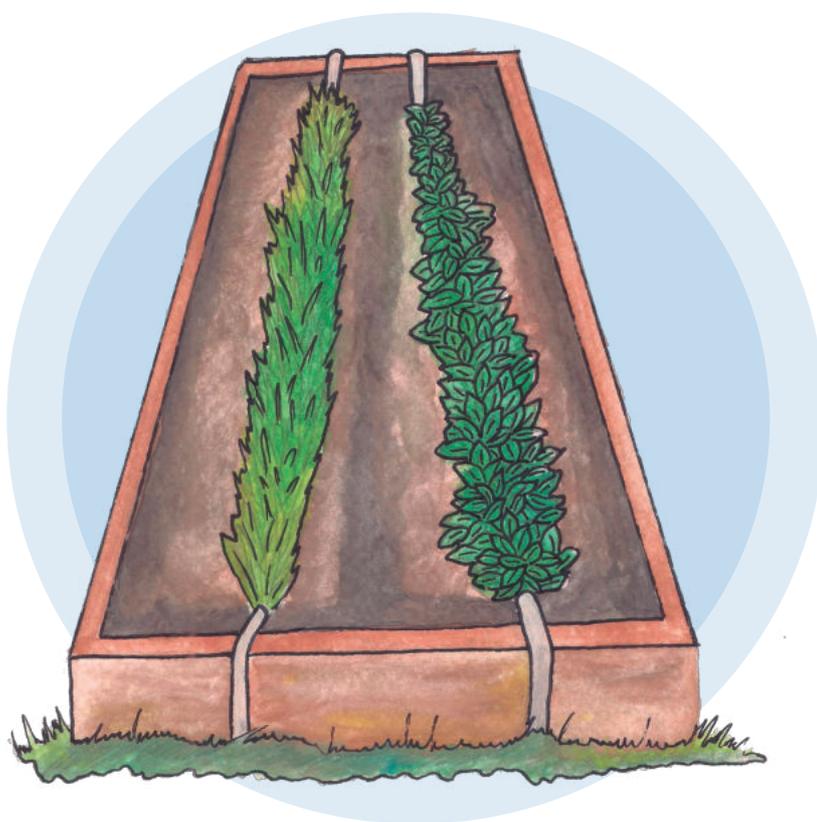
También busca que los alimentos que consumimos estén producidos cerca del lugar donde los compramos para que el transporte gaste menos energía, al emplearse una agricultura ecológica se economizan recursos de la naturaleza.

¿Cómo podemos tener una alimentación sustentable?

- Teniendo una pequeña huerta casera
- Consumiendo productos locales
- Consumiendo productos de temporada
- Reduciendo la utilización de plástico y consumiendo menos alimentos con este tipo de empaque.
- Evitando la pérdida de alimentos utilizando las frutas y verduras próximas a dañarse en preparaciones o alargar su vida útil congelándolas.



Acercarnos a la producción de nuestros alimentos nos hace ser más conscientes del proceso que pasan antes de tenerlos en nuestra boca, nos enseña a respetar los tiempos de producción para poder disfrutar de la cosecha, además nos garantiza una producción libre de químicos y una seguridad alimentaria en nuestras familias reduciendo los costos, por eso, teniendo una pequeña huerta casera para producir y cosechar algunos de los productos de la canasta básica podemos contribuir de manera importante, en nuestros hogares y en nuestra comunidades, a la conciencia alimentaria.



¡En una huerta casera no solo sembramos verduras, también sembramos cultura!



Materiales:

- Recipientes como cajas de madera o macetas
- Plástico que se usa para forrar el recipiente
- Semillas de plantas que queremos sembrar
- Tierra

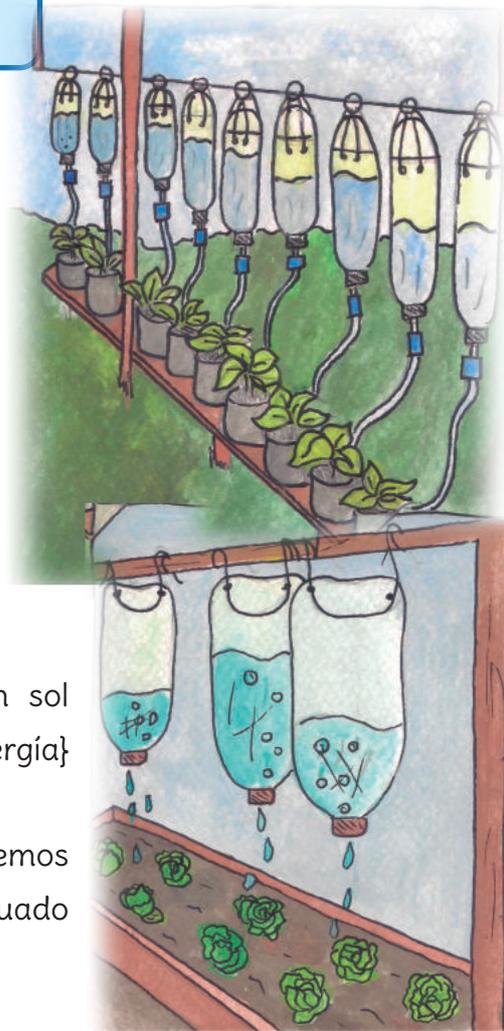
Procedimiento:

Lo primero que debemos hacer es perforar el plástico para que pueda salir el exceso de humedad cuando reguemos las plantas. Luego:

- Llenamos de tierra nuestros recipientes.
- Introducimos las semillas y las tapamos con más tierra.

Es muy importante que las plantas reciban sol porque a través de este fabrican la energía necesaria para crecer.

Una vez sembradas nuestras semillas debemos cuidarlas y proporcionarles un ambiente adecuado para su crecimiento.



REFLEXIONEMOS

Comer, además de una necesidad, es un rasgo identitario de la humanidad como conjunto y característico y distintivo de las culturas particulares que la componen.

Los seres humanos, no solo somos los únicos animales que preparamos y procesamos los alimentos, sino que también practicamos una serie de rituales en torno a la cocina y la comida que nos han permitido referirnos al plural de nuestra especie como humanidad.

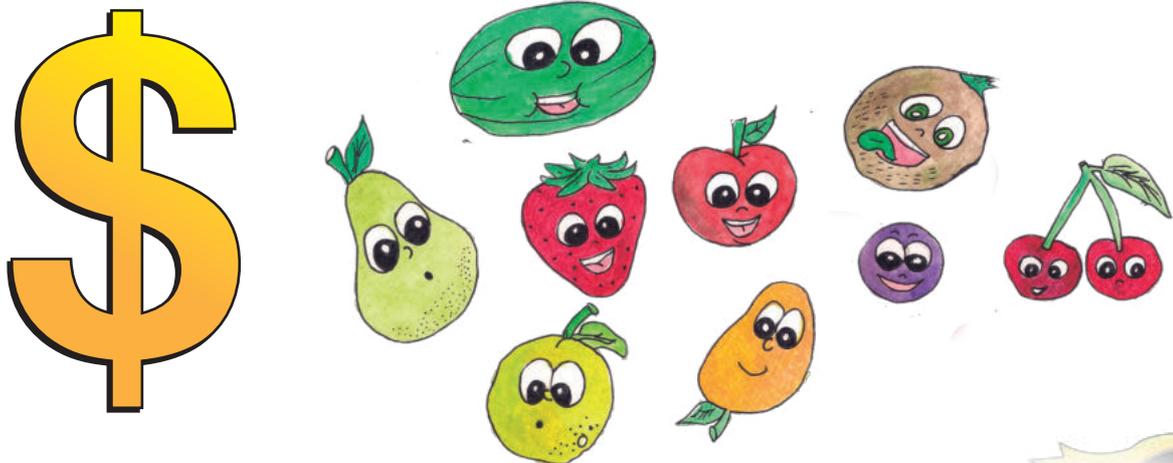
Algunos de los principales enemigos de la alimentación sustentable son los grandes emporios de la industria de la alimentación que han convertido la supervivencia de nuestra especie en un negocio rentable y descarado.

Siendo la alimentación una actividad de la que depende nuestra vida y que debemos realizar inevitablemente a diario, es una excelente fuente ingresos para los que la hacen posible (ganaderos y agricultores). Pero los pequeños campesinos están en una gran desventaja contra las transnacionales, porque sus precios no pueden competir contra la producción en masa, y no cuentan con los medios económicos necesarios para hacer innovadoras campañas de márketing que los den a conocer, ni siquiera a nivel local.



Las herramientas tecnológicas a las que tenemos acceso hoy en día, incluidos los medios de transporte y de comunicación, han transformado por completo el estilo de vida contemporáneo; en especial la forma en que trabajamos, pero las formas en que nos relacionamos con los otros y con nosotros mismos, desde los aspectos más íntimos hasta los más públicos, también han sufrido varias transformaciones, y eso incluye, por supuesto, la forma en que nos alimentamos.

Alimentar a una población creciente y longeva, además de representar el mayor negocio de todos, también representa una serie de retos que requieren de grandes esfuerzos por parte de los que producen la comida. Los retos son principalmente tres, el primero es tratar de producir suficiente comida para todos, el segundo, que dicha comida sea lo suficientemente nutritiva para tener energía y vitalidad, y el tercero, que la producción de comida sea una fuente rentable de negocio que favorezca económicamente a quienes la producen, a quienes la procesa, a quienes la comercializan y a todos los que se ven implicados en el proceso.



Lastimosamente, los esfuerzos se centran solo en el último de los retos, y la alimentación se ha convertido en un mero negocio, que ni siquiera alcanza a beneficiarnos a todos. Los otros dos retos de la alimentación están casi que descuidados por completo, porque la comida no llega a todas las partes del mundo y en los lugares a donde si llega no cumple con los valores nutricionales necesarios para que tengamos fuerza y seamos saludables, por eso cada vez hay más personas con desnutrición o con obesidad, y ambas enfermedades son gravísimas y traen consecuencias muy negativas para la vida social y personal.

Para enfrentar el reto de hacer de la comida un negocio rentable, las grandes empresas nacionales y transnacionales, llevan a cabo ideas a todo costo, algunas tan descabelladas como querer patentar productos ancestrales como la panela, otras menos tontas, pero igual de peligrosas como el uso de la genética para producir alimentos más resistentes en más poco tiempo, es decir, juntar especies de plantas con animales o con otras plantas para ver qué sale. Pero estas son solamente las estrategias que se llevan a cabo en la parte de la producción de los alimentos, que son en sí mismas dañinas para la alimentación sustentable, aunque no tanto como las que se emplean en la parte de la comercialización que afectan directamente las elecciones del consumidor.



Las publicidades en la televisión y directamente en las tiendas, las estrategias de venta que ofertan productos innecesarios y cero nutritivos con sabores, colores, texturas, y emociones innovadoras, los alimentos congelados y precocinados, que tardan menos en prepararse, los “bajos” precios en la mayoría de productos azucarados, esos son otros enemigos que tiene la alimentación sustentable, y gracias a ellos es que los desórdenes alimenticios se incrementan cada vez más, y también contribuyen a que los campesinos se vean obligados a migrar a las ciudades, y a que nuestra alimentación sea menos amigable con el mundo.

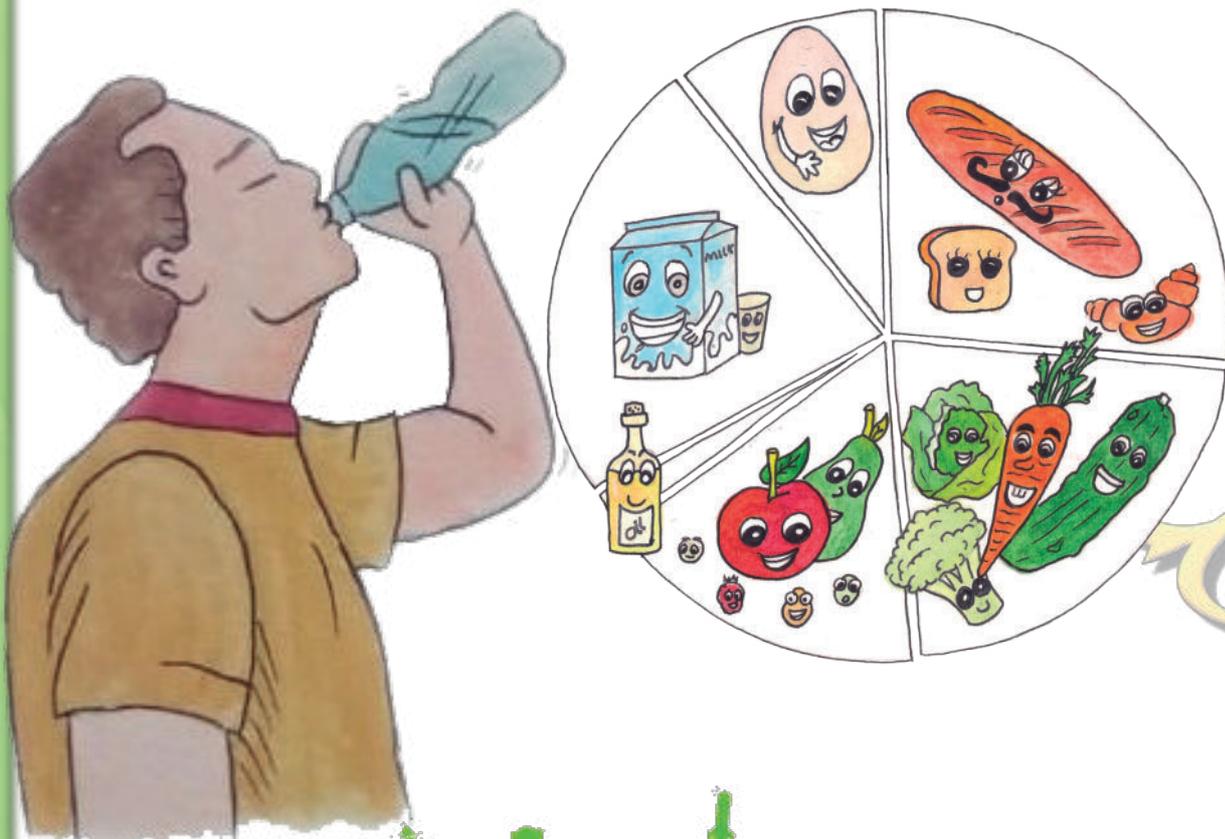
Como muchos de los alimentos no se consumen de forma inmediata, se deben usar algunos productos para conservarlos frescos y para evitar que se pierdan, porque botar y desperdiciar comida también es una forma muy egoísta de atentar contra la alimentación sustentable. Hace mucho tiempo, por ejemplo, antes de que existieran las neveras, para que las carnes duraran mucho tiempo sin dañarse se les untaban grandes cantidades de sal, hoy por hoy sabemos que el frío es una manera muy adecuada de mantener la comida fresca. Sin embargo, y debido a que muchas de las cosas que comemos vienen de otros países, se utilizan productos químicos para su conservación durante los largos viajes en barco o en avión, por eso las manzanas y las uvas que se ven tan bonitas en algunos supermercados saben a veces tan raro, y debemos lavarlas y enjuagarlas muy bien antes de consumirlas.

Comprar productos nacionales es la mejor manera de combatir el uso de los conservantes químicos que tanto daño nos hacen y consumir las frutas, las verduras y las carnes en el menor tiempo posible es lo más adecuado para mantener una vida sana y feliz, pero si por alguna razón debemos conservarlos por unos días antes de comérmolos, podemos usar productos como el vinagre, el zumo de limón, especias como el orégano, la canela o el romero, y, por supuesto, mantener siempre la comida en lugares frescos.



Nuestra cocina tradicional es sumamente rica en proteínas y carbohidratos, lo que representa una alimentación adecuada para nuestra sociedad trabajadora, activa y enérgica, pero cada vez es más común el consumo de cosas sin ningún tipo de valor nutricional, como papitas de paquete, gaseosas, confites, y ese tipo de cosas, y eso afecta y desbalancea nuestra alimentación, pues dejamos de un lado nuestra dieta tradicional y nos llenamos con comida que no nos hace ningún provecho.

Si bien el azúcar es importante en la nutrición, y más para nosotros los niños, para poder tener mucha energía y no cansarnos fácilmente, esta no solo se encuentra en las chucherías; las frutas, la panela y el chocolate de nuestra dieta diaria también nos proveen de la energía necesaria para jugar, aprender y ayudar a los demás sin cansarnos.



RESPONDAMOS

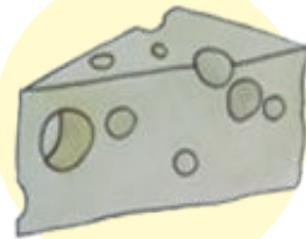
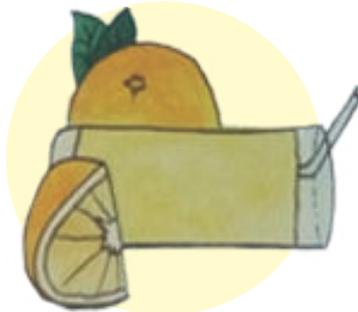
¿Cuál es mi comida favorita?

¿Qué es lo que más se come en nuestro hogar y en nuestra comunidad?

¿Qué tanto se parece nuestra alimentación al modelo sustentable?

Conseguir productos libres de conservantes, locales, saludables, es una tarea muy complicada, porque en las tiendas donde normalmente conseguimos nuestra comida se consiguen más fácil los productos tradicionales, que vienen de otros países y son un poco mas baratos, por eso no debemos sentirnos del todo mal si no podemos contribuir mucho a la alimentación sustentable, hay muchas cosas que dependen de las personas que toman decisiones y hacen leyes, y también de las personas que se apropiaron del mercado de los productos saludables y los venden mas caros que los normales, haciendo de la alimentación sustentable una tarea muy difícil.

Compremos en mercados campesinos, en plazas de mercado, a nuestros amigos, familiares y conocidos que producen alimentos como carnes, leche, miel y frutas, para contribuir a nuestra propia felicidad y la de los otros.



Por todo eso, es nuestra responsabilidad como consumidores apoyar a los campesinos locales, porque es en sus lotes pequeños y bien abonados, donde crecen las frutas más deliciosas y donde las gallinas son mucho más felices, evitar comprar productos en paquete, preparar nuestros alimentos con paciencia y con amor, y alimentarnos adecuadamente, porque es una manera bonita y fácil de hacer que el mundo sea un mejor lugar.

Es importante realizar acciones que apoyen un modelo sustentable para generar un impacto positivo en nuestras vidas, pero si queremos que el impacto sea aún mayor como para ayudar a nuestro planeta debemos educar a nuestros familiares, vecinos y amigos hablándoles sobre la importancia de la sustentabilidad.



PARTÍCÍPEMOS

Pongamos en práctica lo aprendido en nuestra comunidad:
Escribamos una carta para nuestros familiares, vecinos y amigos donde los invitemos a llevar una alimentación más sustentable. La carta deberá tener una lista con hábitos de los que hemos aprendido a lo largo de esta cartilla y con todas las ideas que se nos ocurran para que nuestra alimentación sea mejor.

