

Kita  
Gorbān



SOBERANÍA

ALIMENTARIA



DIRECCIÓN DE  
COMUNIDADES  
SUSTENTABLES

MINISTERIO DE  
AMBIENTE



GOBIERNO DE LA  
PROVINCIA DE  
BUENOS  
AIRES



## ¿Por qué hablamos de Soberanía Alimentaria?

El modelo actual de producción de alimentos ha provocado diversos impactos sociales. El proceso de concentración de la producción implicó el despoblamiento del campo por migración a las grandes ciudades, generando desarraigo rural y distanciando los lugares de producción de los de consumo.



La forma en que nos alimentamos también ha cambiado. La pérdida de saberes culturales ancestrales alimentarios y el consumo de productos ultraprocesados han desplazado a las frutas y verduras de los platos.



Esta cuestión tuvo impactos directos en la salud, plasmados en la incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes, enfermedades cardiovasculares, obesidad, además del aumento de la malnutrición de la población.

Es por esto que el **Ministerio de Ambiente de la Provincia de Buenos Aires** pone en el centro de la discusión qué modelo de desarrollo queremos construir. La alimentación saludable es una línea fundamental del ambientalismo popular, por lo que resulta esencial desarrollar estrategias que permitan repensar nuestro modelo de producción y consumo actual desde una mirada crítica y reflexiva.





## ¿Quién es Kita Gorbán?



Ella es nutricionista, dos veces Doctora honoris causa y creadora de la primera Cátedra libre de soberanía alimentaria. A sus 90 años continúa siendo una incansable militante del Derecho a la alimentación adecuada. Actualmente forma parte del cuerpo de honorables asesores del Ministerio de Ambiente de la Provincia de Buenos Aires.



## ¿Qué es la soberanía alimentaria?

La soberanía alimentaria es el derecho de los pueblos a definir sus propias políticas de:



PRODUCCIÓN    TRANSFORMACIÓN    COMERCIALIZACIÓN    DISTRIBUCIÓN    CONSUMO

Solo así se podrá garantizar su derecho a una alimentación cultural y nutricionalmente apropiada y suficiente para toda la población.

Hablar de soberanía alimentaria es mucho más que hablar de alimentos, es discutir la configuración del actual sistema agroalimentario.





## NUESTRA ALIMENTACIÓN

### Mucho más que lo que vemos en el plato

Para conocer las tensiones entre el modo en que se producen los alimentos y la soberanía alimentaria es necesario hacernos algunas preguntas:

#### ¿Quiénes intervienen?

Desde que el alimento es cosechado hasta que llega a nuestras mesas intervienen muchos actores para su transformación y comercialización.



**Distanciando a quien cosecha el alimento de quien lo termina consumiendo.**



#### ¿Cómo lo hacen?

El actual modelo de producción hace un uso intensivo de los suelos con una fuerte dependencia del uso de insumos externos.



**Por ello es necesario hablar de la agroecología como instrumento de transición a sistemas agroalimentarios más justos, en una relación de respeto al ambiente, a quien produce y a quien consume.**





## ¿Dónde se hace?

En general el alimento suele producirse lejos de donde se consume, y para que lleguen a nuestras mesas se transportan muchos kilómetros.

Utilizando combustibles fósiles, hecho que en un contexto de crisis climática no podemos ignorar.



El costo de este transporte encarece el alimento afectando su acceso.



**Todos estos elementos dificultan el correcto ejercicio del derecho a una alimentación adecuada.**

Es por esto que desde el **Ministerio de Ambiente de la Provincia de Buenos Aires** sostenemos que resulta fundamental promover instancias de concientización y de articulación junto a distintos actores para la implementación de:

**Experiencias de producción agroecológica**



**Comercialización y consumo local**



**Que promuevan el arraigo rural y el desarrollo territorial en la Provincia de Buenos Aires**





## Productos *ultraprocesados*

Los productos ultraprocesados son alimentos y bebidas que se comercializan envasados y se caracterizan por tener un exceso de nutrientes críticos como azúcar, sodio y grasas, que intentan imitar a los alimentos reales.

**El consumo de nutrientes críticos en exceso genera impactos directos en la salud como:**

- **Aumento de enfermedades crónicas no transmisibles vinculadas a la alimentación.**
- **El aumento de la malnutrición de la población económicamente más vulnerable.**



**Altos en**

**Bajos en**



Azúcares  
Grasas  
Sodio



Proteína  
Fibra alimentaria,  
Minerales  
Vitaminas

Tomá un paquete de tu alacena y lee sus ingredientes: ¿Los reconoces a todos? El orden de los ingredientes no es alfabético, el primero que aparece es el que mayor presencia en el producto tiene.





# ¿Cómo elegir mejor para llevar una alimentación saludable?

## 1. Volver a la cocina

Los alimentos que preparemos en nuestro hogar siempre van a ser más saludables. Elegir verduras y frutas de estación y legumbres, que además de ser sabrosas son económicas.



## 2. Para beber: AGUA

Las gaseosas y aguas saborizadas contienen azúcares y aditivos que no necesitamos y pueden generar impactos negativos en la salud.

## 3. Reconocer el producto por su envase

Menos envoltorios descartables, más cáscaras. De esta forma también estamos reduciendo nuestros residuos.



## 4. Animarnos a tener una huerta

Puede ser en macetas, cajones o en el suelo. Si tenés de 2 a 4 horas de sol directo podés cultivar verduras de hoja como lechuga, rúcula y acelga. Esto nos ayudará a diversificar nuestra alimentación y a acceder fácilmente a alimentos sanos, seguros y soberanos.



La alimentación **sana**,  
**segura** y **soberana**  
es un **derecho**, no un  
privilegio. <<<<

El **ambientalismo**  
**popular** es con  
**alimentación** sana,  
segura y soberana  
para **todxs**.



El **papel** se puede **reciclar** hasta **once veces**.



1. Este papel es reutilizable.
  2. No lo tires en la vía pública.
- Acercá este volante al contenedor de reciclables o entregáelo a un reciclador urbano.

  @ambienteprovincia  @ambienteepba

<http://www.ambiente.gba.gob.ar/>