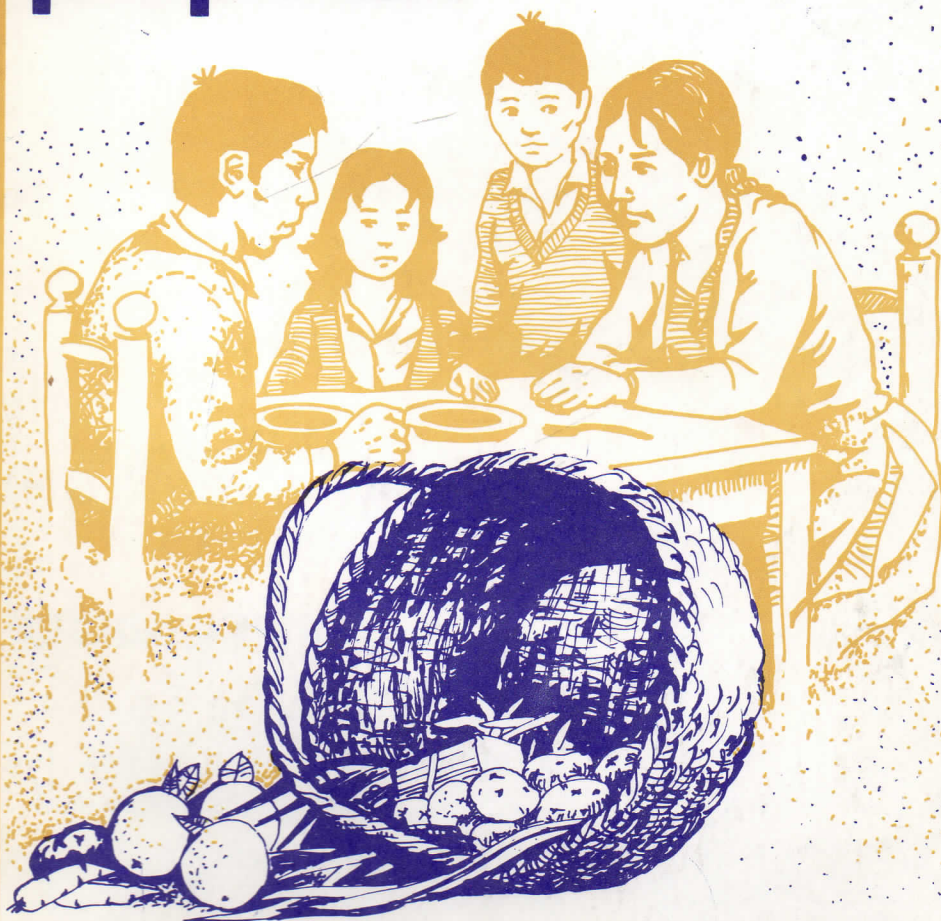


La canasta alimentaria popular



CUADERNOS POPULARES

serie

**ABASTECIMIENTO
Y PARTICIPACION**

ceres

número



5

**Cuadernos
Populares**

serie

**Abastecimiento
y
Participación
nº5**

**LA CANASTA
POPULAR**

Guión y dibujo :
Eduardo Monfrini

Este cuaderno
fue elaborado
por CERES
(Centro de Estudios
de la Realidad
Económica y Social)
con el auspicio de la
Fundación de Ayuda
Ecuménica Holandesa
Oikoumene
y el apoyo de
OXFAM
(Inglaterra)

PRESENTACION

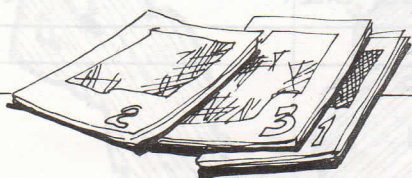
El consumo de alimentos constituye un aspecto fundamental en la vida de la población. Es pues importante analizar en detalle la composición y la evolución del consumo de alimentos en la mayoría de la población, para determinar posibles alternativas de solución al deterioro que se viene dando.

Julio Prudencio B.
CERES.

CONTENIDO

LA ALIMENTACIÓN	Página 4
DIFERENCIAS EN LA ALIMENTACION	" 6
LA CANASTA POPULAR EN LA CIUDAD DE LA PAZ	" 12
¿CÓMO CAMBIO' LA CANASTA POPULAR?	" 15
¿CÓMO DEFIENDEN SU ALIMENTACION LAS FAMILIAS?	20
ALGUNAS CONSECUENCIAS	24
CONCLUSIONES	28

Hemos visto en los anteriores cuadernos de esta serie cómo LA CRISIS afectó el ABASTECIMIENTO DE ALIMENTOS, y los INGRESOS y GASTOS de los SECTORES POPULARES.



En este cuaderno, analizaremos cómo fue cambiando, por la reducción de los ingresos, la alimentación de las familias populares, y qué consecuencias trae esto.



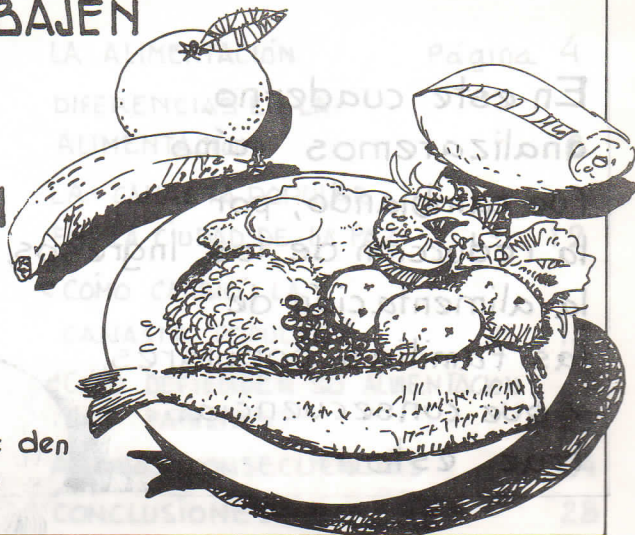
LA ALIMENTACION



La canasta alimentaria esta formada por los productos que las familias necesitan para alimentarse bien cada día.

UNA BUENA ALIMENTACION
HACE QUE LOS NIÑOS
CREZCAN SANOS,
LOS ADULTOS TRABAJEN
SIN AGOTARSE Y
LA FAMILIA
SE MANTENGA BIEN

La alimentación debe ser equilibrada, es decir variada, formada por alimentos que den las distintas sustancias que el cuerpo necesita.



¿Qué nos dan los distintos alimentos?

calorías

En calorías se mide la energía que contienen, los alimentos.



Tienen más calorías el pan, fideos, aceite, azúcar, papa, habas, y otros

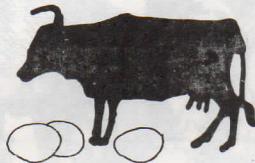


proteínas

Son necesarias para el desarrollo de los niños y la salud de huesos, músculos y nervios



Contienen muchas proteínas: Carne, huevos, Leche, queso, tarwi, quinua, etc

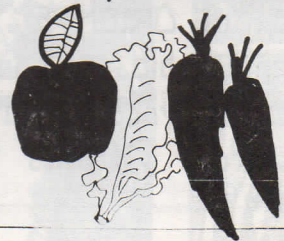


vitaminas y minerales

Ayudan al crecimiento y a defendernos de las enfermedades.



Nos dan más vitaminas y minerales. Las frutas y verduras.



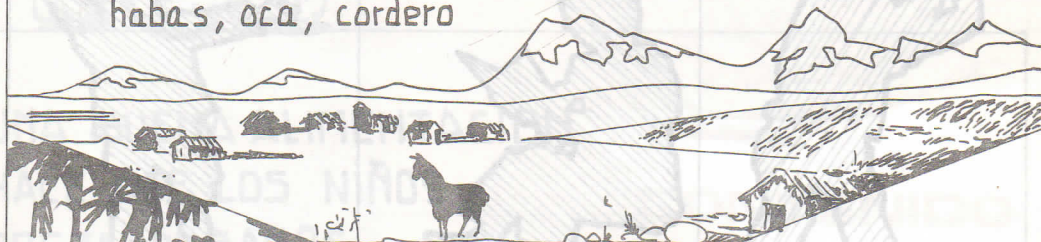
DIFERENCIAS en la alimentación

No todos los bolivianos nos alimentamos igual, por las distintas costumbres y productos de cada región, pero sobre todo, debido a los diferentes ingresos económicos.



diferencias regionales

En el ALTIPLANO se consume mucha papa, chuño habas, oca, cordero



En el ORIENTE, en cambio, se come más arroz, yuca, plátano de freír, charque y frutas tropicales

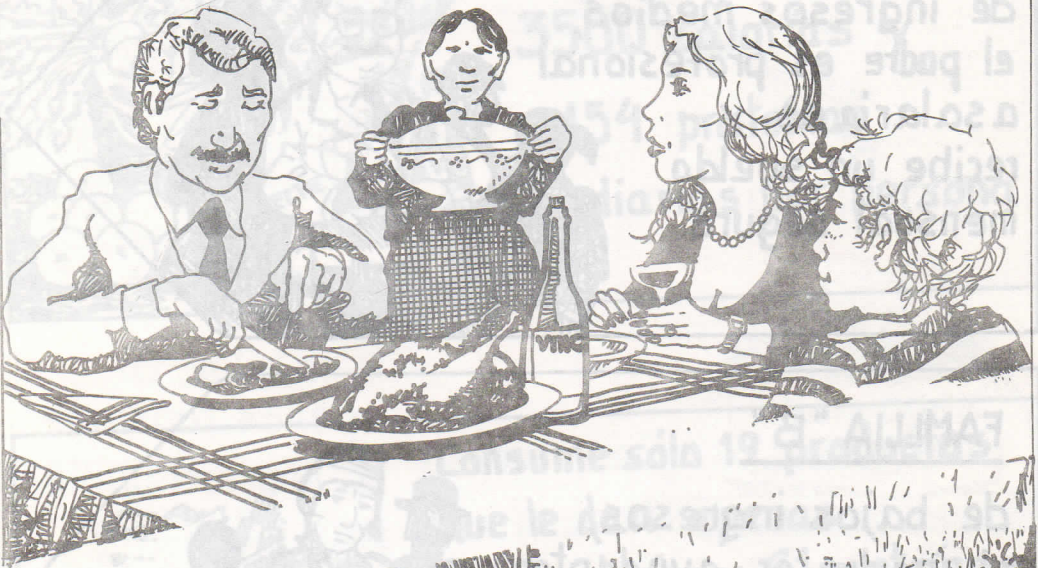
En los VALLES hay más fruta y verdura, maíz, leche y cultivos de clima templado



diferencias económicas

Son las que originan mayores diferencias en la alimentación, ya que no todos tienen las mismas posibilidades de comprar alimentos.

Las familias de **ALTOS INGRESOS** comen en forma abundante y variada.



Las familias de **BAJOS INGRESOS** gastan casi todo en alimentos, pero aún así su comida es poca y mala.



Comparemos cómo se alimentan dos familias, ambas de 5 miembros, pero con distintos ingresos :

FAMILIA "A"

de ingresos medios, el padre es profesional asalariado y recibe un sueldo mensual seguro



FAMILIA "B"

de bajos ingresos, el padre es ayudante albañil y trabaja cuando puede por lo que sus ingresos no son seguros



La calidad de la alimentación puede medirse por la cantidad de CALORÍAS Y PROTEÍNAS que esta contiene:



Consume 48 productos que le dan 3500 calorías y 154 proteínas diarias por persona

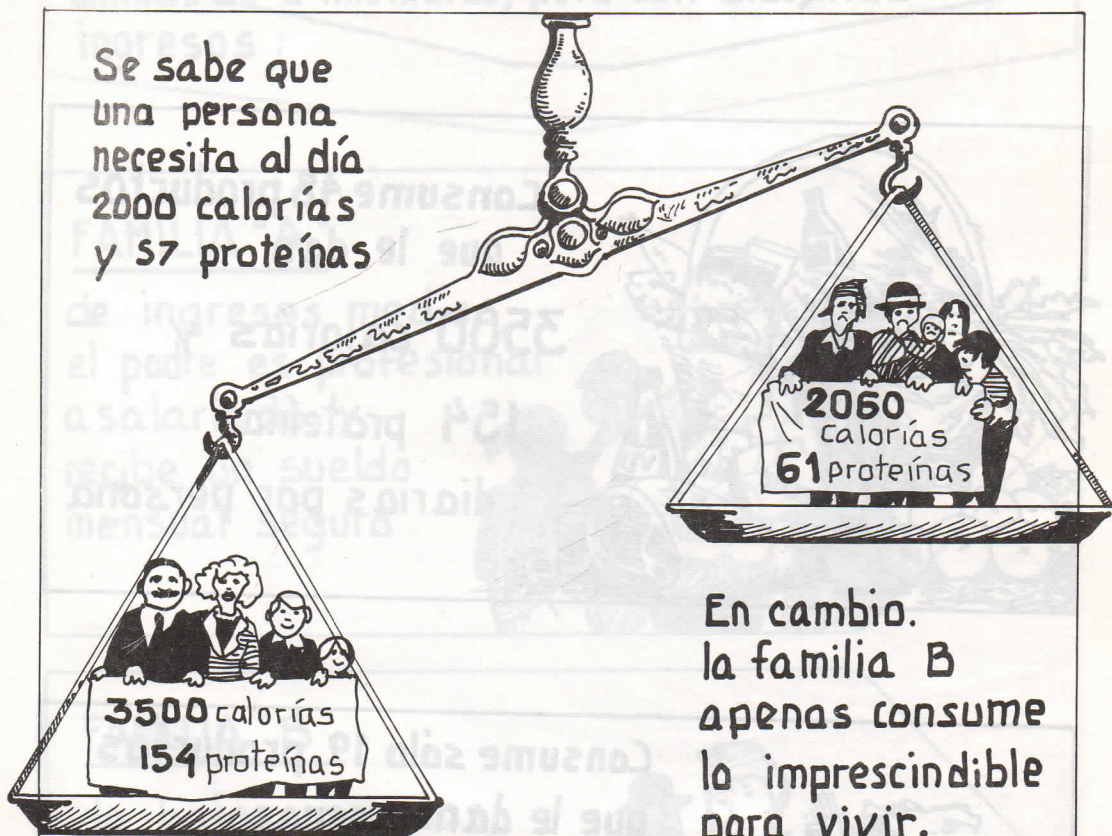


Consume sólo 19 productos que le dan apenas 2060 calorías y 61 proteínas diarias por persona.

Los miembros de la familia B, de bajos ingresos, consumen menos de la mitad de los productos que come la familia A, y reciben apenas el 60 % de las calorías y el 40 % de las proteínas.

Comparemos ahora las canastas alimentarias de las dos familias :

Se sabe que una persona necesita al día 2000 calorías y 57 proteínas

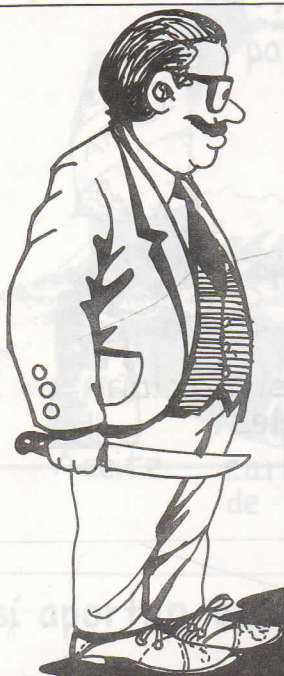


La familia A recibe por demás calorías y proteínas, casi el doble de lo necesario.

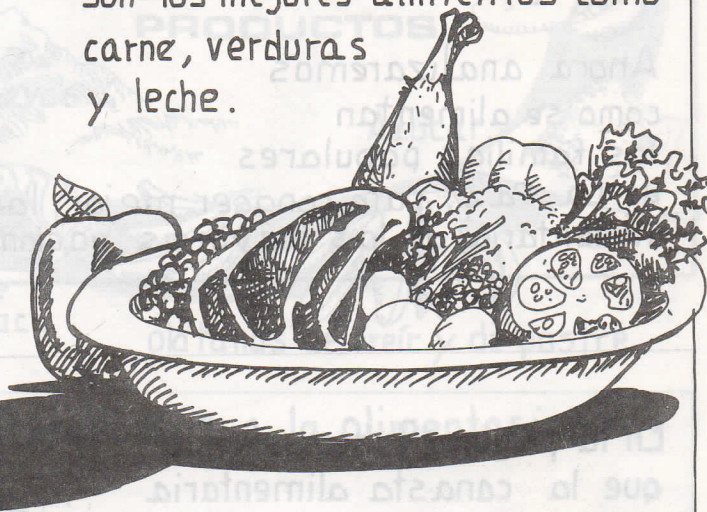
En cambio. la familia B apenas consume lo imprescindible para vivir.

La mayoría de las familias populares como la "B", apenas se alimenta con lo necesario. Otras muchas familias están peor, son desnutridos.

Hay otras diferencias causadas por la distinta situación económica familiar



La familia "A" consume 48 productos y la base de su comida son los mejores alimentos como carne, verduras y leche.



En cambio la dieta de la familia "B" es mucho más pobre - sólo 19 productos - y menos nutritivos, como el trigo y sus derivados

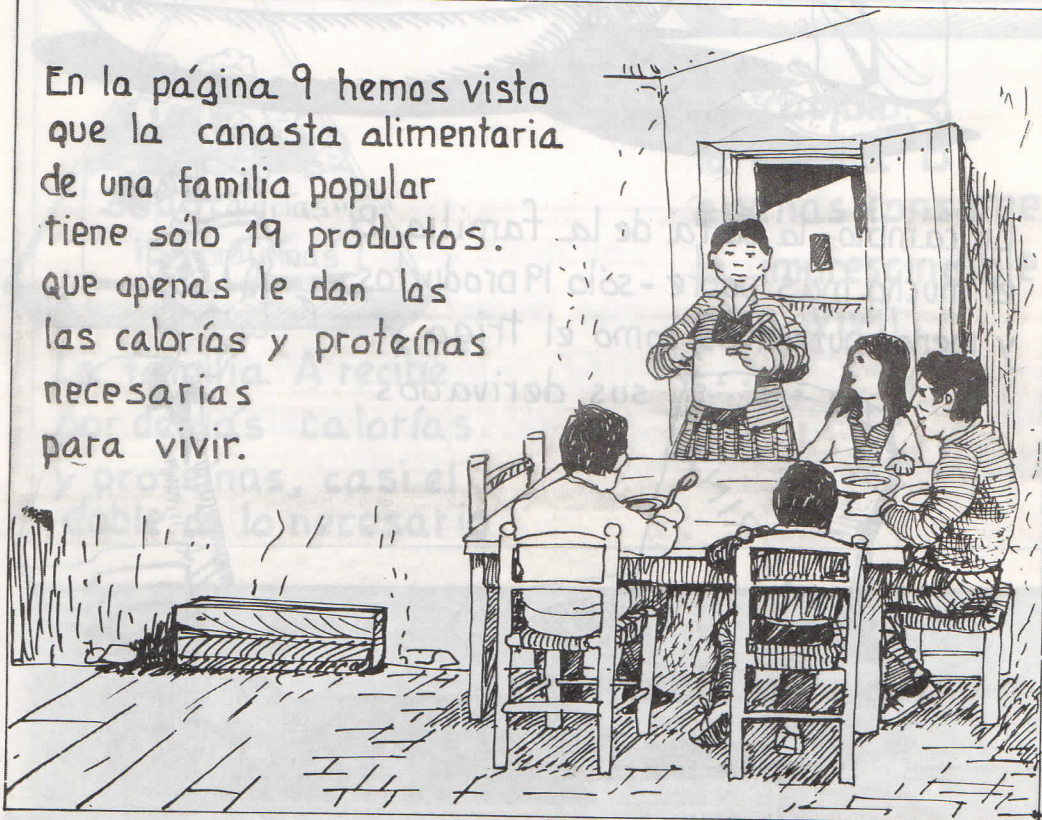


LA CANASTA POPULAR

en la ciudad de la paz

Ahora analizaremos como se alimentan las familias populares de La Paz, para conocer mejor la situación alimentaria de las mayorías nacionales.

En la página 9 hemos visto que la canasta alimentaria de una familia popular tiene sólo 19 productos. que apenas le dan las calorías y proteínas necesarias para vivir.



Estos son los componentes
de la canasta
popular



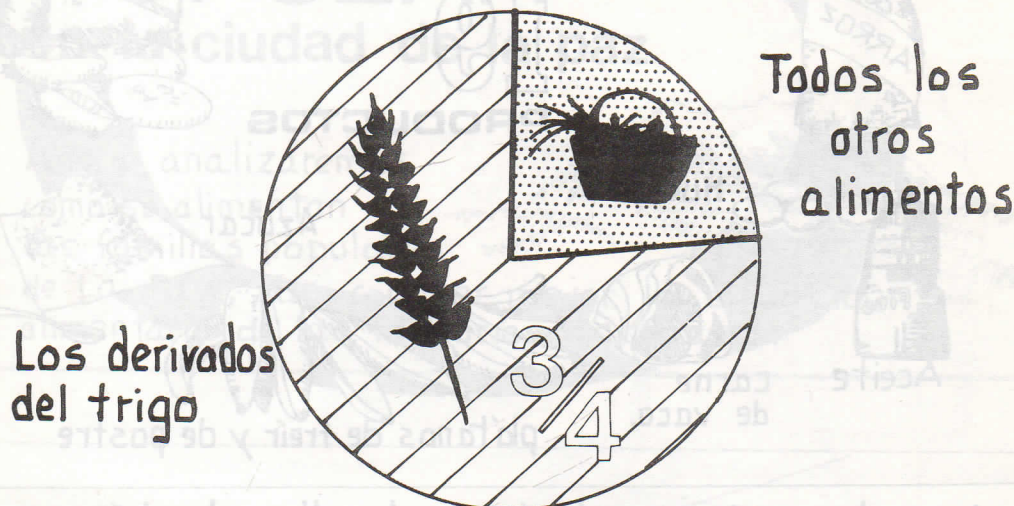
Así aportan estos productos a la alimentación

4 productos elaborados
(pan, fideos, aceite y
azúcar) aportan
83% de las calorías
y 70 % de las
proteínas

3 productos naturales
(papa, plátano, carne)
dan el 12 % de las
calorías y el 20 %
de las proteínas.

Otros 12 alimentos dan
sólo el 5 % de calorías
y el 10 % de proteínas.

El Pan y los Fideos (derivados del trigo) aportan por sí solos el 75 % de las calorías y el 70 % de las proteínas de la canasta popular



Esto nos demuestra que la alimentación popular es muy pobre.

Depende demasiado de unos pocos productos (trigo v derivados) y apenas da las nutrientes imprescindibles para vivir.



¿CÓMO CAMBIÓ LA CANASTA POPULAR?



Aunque la alimentación popular nunca fue muy buena, la crisis económica ha hecho que en los últimos años vaya empeorando ...

Al bajar los ingresos, la gente debió dejar de comprar algunos alimentos y reducir las cantidades de otros.



Así cambió la canasta alimentaria popular en estos años de crisis:

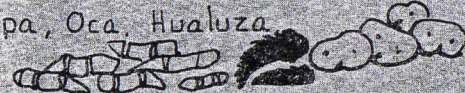
EN
1958/62

Se consumían
60 alimentos, que
aportaban **2108** calorías
diarias por persona

Varios Cereales
(arroz, maíz, quinua) **29,3%**



Papa, Oca, Hualuza **18,5%**



Derivados del Trigo
(pan, fideos, galletas, etc.) **18%**



Azúcar, dulces y otros **10%**



Varias Frutas **5,9%**



Verduras **6,7%**



5,5%



4,6%



1,5%



Varias Carnes (8 tipos) Aceite Leche y huevos

EN 1984

Apenas se consumen
19 alimentos, que sólo
aportan **1974** calorías
diarias por persona

Pan y Fideos **74,5%**



Plátanos **4,6%**



Aceite **5,1%**



2,5%



3,1%



3,4%



3,7%



0,8% Carne Huevos de res

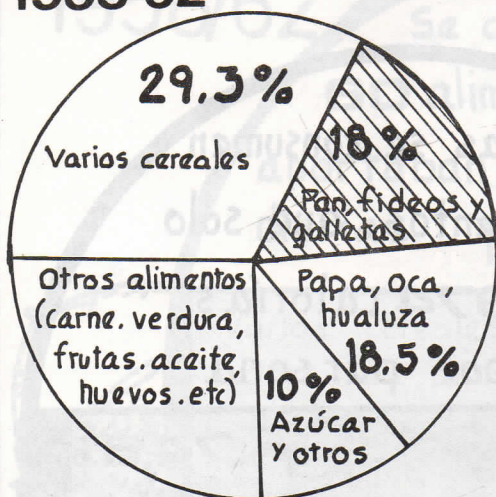
2,3% Arroz (Verdura)

Papa Azúcar

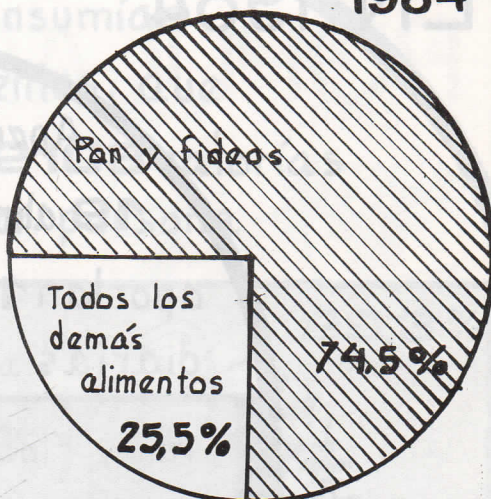
Por la crisis, la variedad de alimentos disminuyó de 60 productos a apenas 19.
La cantidad de calorías bajó de 2108 a sólo 1974, que no alcanzan para alimentarse bien.

Antes, la mayor parte de las calorías que recibía cada boliviano, eran aportadas por alimentos producidos en el país y abundantes.

1958-62

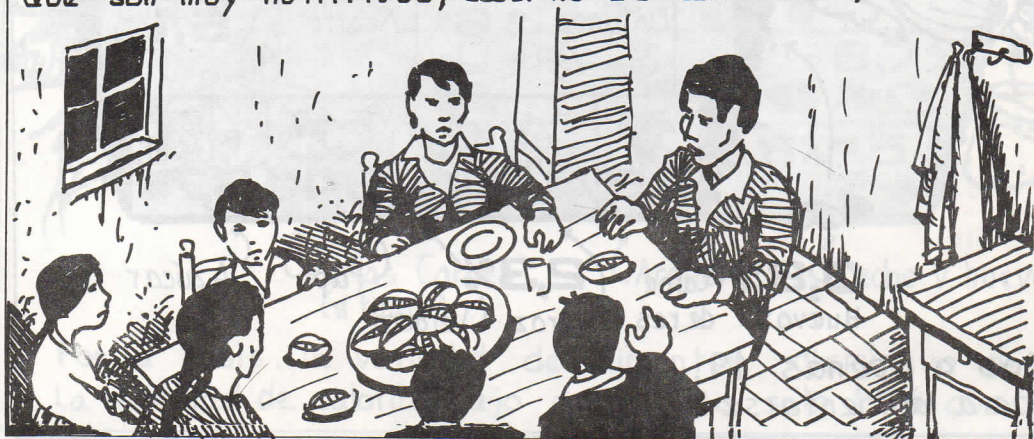


1984

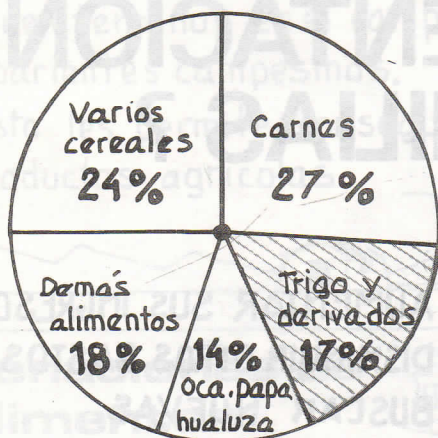


Actualmente, el 74.5%, es decir dos tercios, de las calorías son aportadas por dos derivados del trigo: el pan y los fideos.

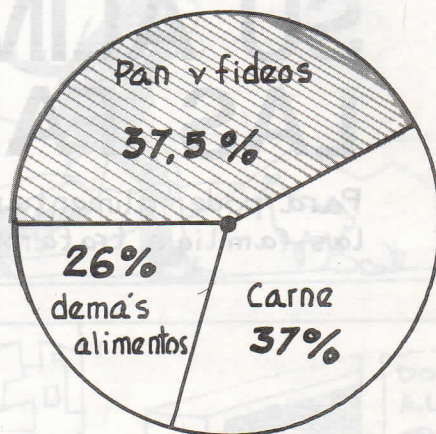
Alimentos tradicionales, como quinua, maíz y otros, que son muy nutritivos, casi no se consumen.



Antes, cada persona recibía 66 proteínas diarias, ahora, solo recibe 60,4. De ellas, 22.5 son aportadas por el pan y los fideos (o sea, el 37.3%)



1958-62



1984

ESTOS CAMBIOS SON MUY NEGATIVOS, PUES LA CANASTA ALIMENTARIA DEPENDE DEMASIADO DE UN SOLO PRODUCTO, EL TRIGO, QUE DEBEMOS IMPORTAR.

SE NECESITAN MAS DE 2.000 CALORÍAS DIARIAS, PERO LA MAYORÍA RECIBE MENOS QUE ESO.

ASÍ. LA ALIMENTACION ESTA POR DEBAJO DE LAS NECESIDADES DE LA POBLACION.



¿ COMO DEFIENDEN SU ALIMENTACION LAS FAMILIAS ?

Para poder alimentarse, las familias trataron de :

- * AUMENTAR SUS INGRESOS.
- * DISMINUIR OTROS GASTOS.
- * BUSCAR NUEVAS MANERAS DE CONSEGUIR ALIMENTOS.

Ahora veremos algunas de estas nuevas maneras

intercambio de alimentos

Algunas familias intercambian productos elaborados por otros agrícolas en su comunidad de origen



productos traídos del campo

Muchas familias tienen terrenos en el campo o parientes campesinos. Esto les permite conseguir productos agrícolas.



donaciones de alimentos

Varias instituciones religiosas y privadas donan alimentos elaborados a familias de muy bajos recursos.



cría de animales

En muchos hogares se crían unos pocos animales de granja para consumo familiar.



menos comidas al día

Antes se hacían 4 comidas
(desayuno, almuerzo, merienda
y cena)

Ahora son sólo 2 o 3 en
muchos hogares.

Termina tu
almuerzo hijo,
que no habra'
nada hasta
la cena.



menos platos en las comidas

En el almuerzo solo se
sirve "el segundo"
y la cena es té
con pan.

vender sus bienes

Como radios o herramientas
para comprar
comida.

Alguito más
págueme por
la radio, caballero,
para mis guaguas
necesito.



otras formas



Algunas familias
tienen pequeños
huertos

Otros almuerzan
en comedores populares



Muchos niños
de familias muy
pobres mendigan
o hacen pequeños
trabajos



ALGUNAS CONSECUENCIAS

Estos cambios en la alimentación de la población han traído importantes consecuencias de distinto tipo.

Veamos algunas:



para la economía nacional

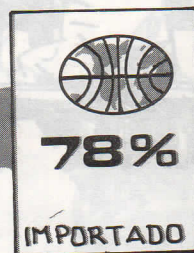
Como el pan y los fideos se han convertido en la base de la alimentación popular y el país produce muy poco trigo, debemos importar grandes cantidades de este cereal.

Como consecuencia de esto:

El 78% de las calorías que consumimos son de origen importado



ORÍGEN DE LAS CALORÍAS



Esta dependencia del exterior es negativa. Bolivia gasta sus recursos en importar alimentos y pueden afectarnos los cambios en el precio internacional del trigo.

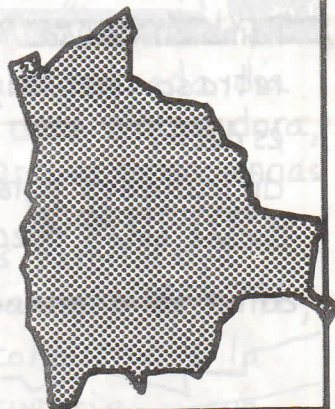
Lo mismo ocurre con otros alimentos:



Importamos el
96 % del trigo



Importamos el
30 % de la leche



Estas importaciones desalientan la producción nacional y le quitan el mercado a cultivos como la quinua y el maíz, perjudicando a los productores bolivianos.

DEPENDEMOS DEL EXTERIOR PARA
ALIMENTARNOS.

ESTO TRAE CONSECUENCIAS
NEGATIVAS PARA BOLIVIA.



para la salud

La mala alimentación perjudica el crecimiento de los niños.

Su desarrollo es lento y se enferman mucho.

También causa retraso mental, es decir, dificultades para aprender. Muchos niños quedan "sonsos" por eso.



Los adultos, que deben trabajar mucho y pueden descansar poco, enferman fácilmente y se sienten siempre cansados.

A las mujeres mal alimentadas el embarazo las debilita mucho y tienen niños pequeños y enfermizos

consecuencias sociales y familiares

Las familias deben usar todo su tiempo, energía e ingresos en alimentarse.

No queda dinero para Ropa, educación o salud.

No queda tiempo para los niños o para descansar en familia



La vida es cada día más dura y cansadora, con graves consecuencias como la destrucción de las familias, el abandono de niños, el alcoholismo y la delincuencia, y aún la drogadicción de menores y el aumento en las violaciones a niños.

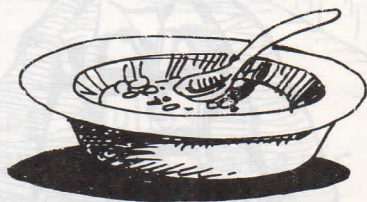
**la mala alimentación
trae gravísimas
consecuencias sociales,
económicas, de salud física
y mental para nuestro
pueblo**

CONCLUSIONES



1 La alimentación ha empeorado bastante.

Los sectores populares han encontrado formas de aliviar esta situación algo, pero no lo suficiente.



2 Por la desatención del Estado y la poca efectividad de los planes gubernamentales, la iniciativa popular ha sido la única solución.

3 Las familias populares han recurrido a distintas formas de obtener alimentos. Estas formas se extendieron rápidamente a toda la población.



4 Algunos de los productos más consumidos debemos importarlos, lo que hace a Bolivia más dependiente.

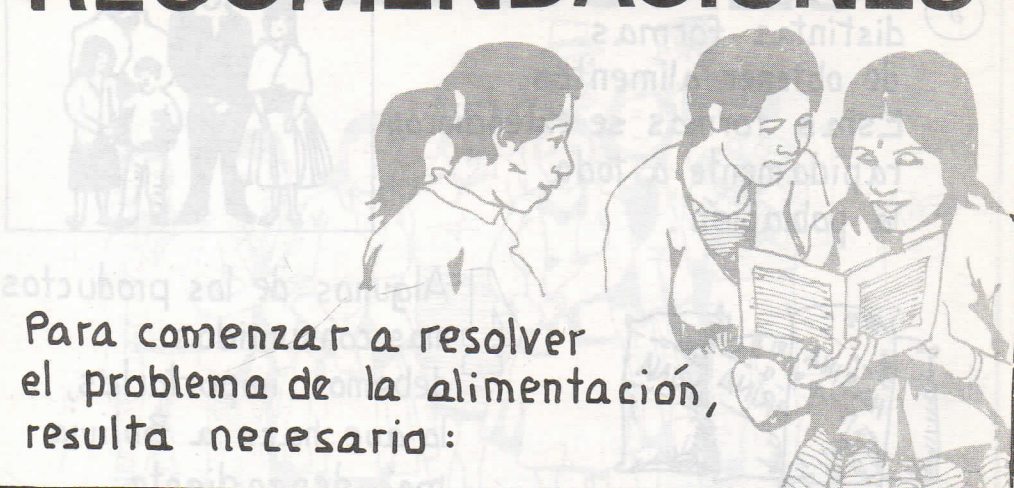
5 Así, ha aumentado la dependencia de alimentos importados como la harina de trigo y otros.



7 Muchas posibilidades de mejorar la alimentación no se aprovechan por falta de recursos, organización y conocimientos.

6 La mujer jugó un gran papel en los cambios que hemos visto, Pero no se promueve su lugar en la producción, abastecimiento y elaboración de alimentos.

RECOMENDACIONES

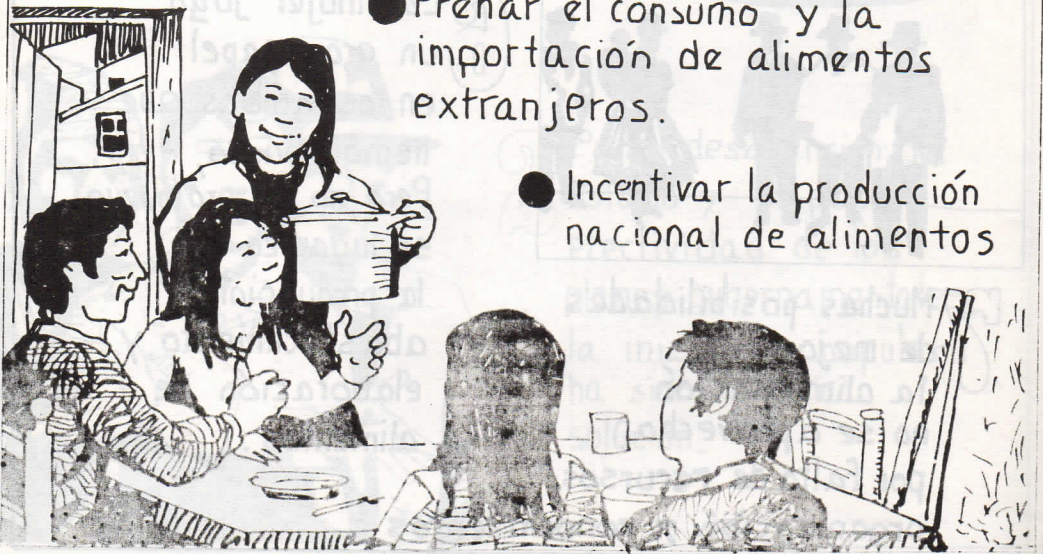


Para comenzar a resolver el problema de la alimentación, resulta necesario:

- Exigir al Estado una política para asegurar alimentación suficiente para todos, principalmente para los niños.

- Frenar el consumo y la importación de alimentos extranjeros.

- Incentivar la producción nacional de alimentos



Asesoramiento a las organizaciones de mujeres (clubes de amas de casa, de madres, etc.) para impulsar soluciones populares al problema de la alimentación.

Desarrollar nuevas formas de organización y participación popular aprovechando experiencias conocidas para mejorar el sistema alimentario.

Volver a consumir productos tradicionales muy nutritivos (quinua, maíz, etc.) hoy desplazados por los importados.



Este cuaderno es para:

Leerlo en la reunión del Sindicato.
en el Comité de Amas de Casa.
en el Club juvenil.
en la Junta de vecinos.

O en cualquiera de nuestras organizaciones.

Es para analizarlo y discutirlo con los compañeros.
Para entender mejor la situación que vivimos.

Ayudarnos a sacar conclusiones y tomar decisiones,
orientar mejor la acción de nuestras organizaciones y
formar organizaciones especiales que ayuden a avanzar.

Cuadernos Populares CERES

Ya aparecieron:



Nº1 : La Crisis

Nº2 : Barrios Populares

Nº3 : Abastecimiento y
Comercialización

Nº4 : Ingresos y Gastos

Próximamente :

Nº6 : El Consumo en las minas

Para mayor información dirigirse a :

Ceres: calle Heriberto Gutiérrez nº 2412. Piso 3 Tel. 364725 / 354175
cas. 10018 La Paz

Ceres: Avda. Heroínas 585, Tel. 24249. Cas. 949 Cochabamba