

Testimonio

Vengo de una comunidad rural, de niña era bastante flaca, comía frijoles, arroz, maíz, no me gustaba mucho la carne, pero sí las frutas, huevos, leche y cuajada. Lo que sí recuerdo es que me daban mucho azúcar para que no llorara, así me acostumbraron, hasta los primeros dientes se me pusieron negros y varios se me cayeron.

Cuando salí de la comunidad para trabajar y estudiar, no tenía ni tiempo ni dinero para ir al mercado a comprar, cocinar, y tampoco para ir a comer a comedores, era caro. Así que inicié a ir a lugares de comida rápida, pollos fritos, gaseosas, hamburguesas, en la noche me compraba una Maruchan o cualquier chuchería con una gaseosa. Poco a poco sentía que ganaba peso, que no me saciaba, que necesitaba beber más gaseosa, como que era adicta.

Me engordé mucho, tenía poca energía y esto hacía que estuviera más tiempo recostada. Cambié mi carácter y me sentía de mal humor. Me asusté.

Llegó un momento que cayó en mis manos una revista que hablaba de la comida basura y los problemas que daba. Pensé ¡esto me está pasando a mí!
Decidí buscar ayuda, me encontraron la presión alta y también el azúcar.

Ahora estoy con dieta con productos frescos, no tomo azúcares, ni gaseosas, ni grasas. Todos los días salgo a caminar. He ido a platicar sobre cómo me siento, a entender mejor lo que me pasa. A veces quiero dejar la dieta, pero la gente que está a mi lado me apoya. Estoy bajando peso, tengo controlada la presión y me siento con mayor alegría.

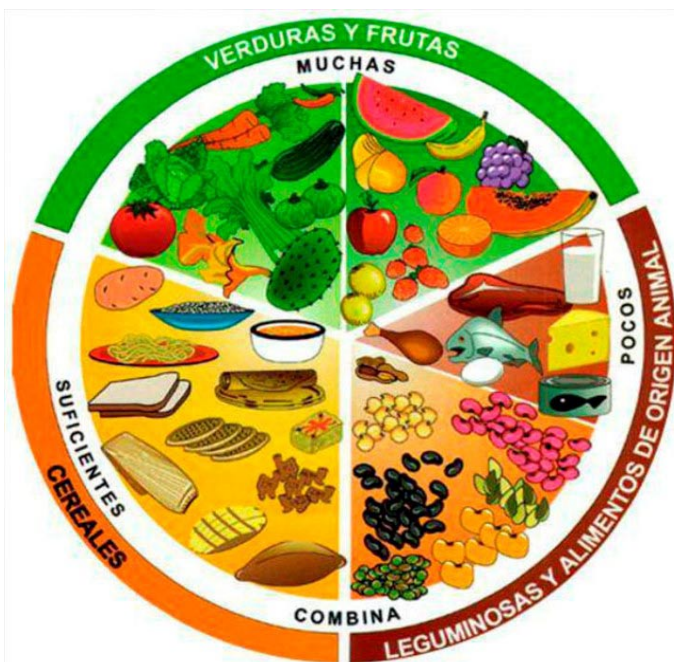
¿Qué es la alimentación?

La alimentación es lo que una persona come y bebe para nutrirse y vivir.

La alimentación, está influenciada por la **cultura**, (las tradiciones y costumbres de tu lugar), la **economía** (lo que puedes comprar o sembrar) y el **entorno social** (los alimentos que puedes conseguir, las modas, etc). Esto determina como seleccionas y preparas los alimentos.

Las decisiones que las personas toman para su alimentación son una parte importante de la identidad social. Los alimentos no representan simplemente el acto de comer; los alimentos son historia, se transmiten culturalmente. Los alimentos representan poder.

La rueda de los alimentos es una muestra de la variedad de alimentos por grupos que es recomendable comer y el equilibrio que debe haber en la dieta.



Historia de los alimentos en Nicaragua

La alimentación en nuestra tierra cambio con la colonización. Al llegar los españoles en 1.492, hace apenas 500 años, encontraron muchos alimentos y tierras fértiles que cultivaban nuestros antepasados. Pero como eran producidos por los pueblos indígenas los consideraron de poco valor.

La colonización fue con violencia. Mataron, sometieron y ocuparon las tierras fértiles, impusieron que los cultivos y ganado que trajeron de Europa eran los que tenían valor: trigo, arroz, cebada, avena, olivos, uvas, manzanas, etc. y vacas, cabras, caballos, ovejas, cerdos, aves de corral.

Primero sólo llegaron los hombres españoles, pero después trajeron las mujeres para unificar "la familia". Esto a la vez separó a las familias indígenas. Las mujeres indígenas fueron obligadas y utilizadas como esclavas, sirvientas, cocineras. Las mujeres españolas transmitieron la forma de cocinar y alimentarse. La colonización se hizo también en la cocina.

Así se adueñaron de la tierra, convirtiéndolas en grandes haciendas, comercializaron la carne, la leche y sus derivados, para cultivar café, caña, algodón, para hacerse más ricos. Los indígenas y descendientes, trabajadores, mano barata y empobrecidos.

Todavía en el 2017, seguimos en las mismas, las campesinas



con poca tierra y los grandes terratenientes y gobiernos venden el país y negocian con multinacionales para sacar riqueza de las tierras y contaminarla con

cultivo de soya, palma africana, bananos, etc.

Alimentos propios



Los españoles y europeos desvalorizaron los alimentos propios de los pueblos indígenas, porque consideraban inferior todo lo que no fuera, blanco y católico.

Muchas indígenas renunciaron a su identidad, y la forma de renunciar y no parecer indio fue y sigue siendo comer y hacer cosas que no sean propias. Hoy en día para hacer una celebración damos más valor a una Coca-cola que a un pinol. O dar caramelos en lugar de cajetas. O una sopa Maruchan, que tiene peligros para la salud, en vez de hacer una sopa casera con productos naturales.

Los alimentos propios indígenas son los derivados del maíz, todo tipo de frijoles, quinua, aguacate, pitahaya, cacao, maní, tomate, chile, chiltoma, papas, yuca, ayotes, mamey, zapote, jocotes, piña, papaya, mamón, chaya, coyol, miel, amaranto, (este último prohibido y castigado su cultivo por considerarlo pecaminoso, al llegar los españoles) etc.

Los pueblos indígenas no consumían leche y derivados (cuajada, yogourt, queso) y pocas cantidades de carne, por eso todavía hoy hay mucha población indígena con problemas de salud por intolerancia a la leche y sus derivados.

Es importante conservar, cultivar y alimentarse de productos propios, naturales, sin manipulación genética ni transgénicos, porque esta manipulación de los alimentos lleva consigo enfermedades.



Planta de amaranto

Comida chatarra

La **comida chatarra (comida basura)**, son aquellos alimentos que presentan grandes cantidades de azúcares, grasa y/o sal.

Debido a sus componentes, la comida chatarra hace un efecto en la persona que la come: aumenta el **apetito** y la **sed**. No aporta sustancias nutritivas o saludables; por el contrario, las grasas y los otros ingredientes pueden provocar trastornos en la **salud** (como el desarrollo de **obesidad**).



Las empresas que producen y comercializan este tipo de comida, tienen un gran negocio al ofrecer alimentos que provocan más apetito y más sed, hace que las personas sigan comprando. La comida chatarra se hace rápida, suele ser más barata que la comida sana y está asociada al ocio, es como ir de celebración.

Se ha convertido en la alimentación de las personas pobres o personas que tienen trabajo o estudios y que tienen poco tiempo para cocinar y comer.

Las hamburguesas, pollo frito, papas fritas, gaseosas o refrescos de gran tamaño suelen ser el menú típico de las cadenas de comida chatarra, como McDonald's, Burger King, Rostipollo, etc.

La sopa Maruchan se ha convertido en la solución de muchas personas ante las dificultades económicas como sustituto de las cenas.

Comidas prefabricadas y peligrosas

Hace más o menos unos 50 años que inició, pero es en los últimos 15 años donde la industria ha sido más agresiva en sus ofertas de comida prefabricada y rápida.

Las 10 multinacionales que controlan el comercio de los alimentos y bebidas son: **Maggi y Nestlé** que se fusionaron hace años, **PepsiCo, Unilever, Mondelez, Coca-Cola, Mars, Danone, Associated British Foods (ABF), General Mills y Kellogg's**.

Estas comidas prefabricadas llevan conservantes, colorantes, aditivos, que muchas investigaciones asocian con problemas serios para la salud, problemas intestinales, cánceres y potencian las enfermedades crónicas.

Las consecuencias se están estudiando en la actualidad y en los próximos años, todavía se verán y se asociarán más.



Los conservantes alargan la vida útil de los alimentos, lo que aumentan las ganancias del fabricante a costa tuya, ya que la mayoría están relacionados con problemas de salud.

Algunos ejemplos donde se encuentran los conservantes, colorantes o aditivos: Chicles, cereales para el desayuno, panes, galletas, papas fritas, mezclas de frutos secos, sopas instantáneas, galletas, dulces, pizzas comerciales. Sodas, jugos, aderezos para ensaladas, encurtidos. Embutidos, tocino, jamón, pescado ahumado y salchichas. Acondicionador de masa para hornear.

Problemas para la salud de la comida chatarra

Puede dar o aumentar el riesgo de



Obesidad

Hipertensión

Diabetes

**Problema
cardiovasculares**

Problemas articulares

Fatiga y debilidad. Tienes la sensación de estar lleno y satisfecho, pero no te da energía, por lo que en poco tiempo te sientes débil y cansado. Puedes desarrollar fatiga crónica, llevando tus niveles de energía a un nivel tan bajo que puede resultar difícil llevar a cabo las tareas más sencillas.

Problemas digestivos, reflujo o síndrome de colon irritable, hemorroides y estreñimiento.

Alergias e intolerancias.

Hipertensión. El motivo por el que nunca puedes negarte a un plato de papas fritas es porque contienen un alto nivel de sales finas procesadas que aumenta la salivación y la secreción de enzimas que aumenta tu antojo por estos alimentos.

Daño al hígado, similar al efecto del alcohol en el hígado.

Cáncer. La falta de fibra es el principal motivo y se asocia a un mayor riesgo de cáncer digestivo y de próstata.

Depresión. Para los adolescentes obesos el riesgo de padecer depresión aumenta en un 58%

Problemas de concentración y memoria.

Problemas emocionales

La obesidad y los problemas que se derivan de ella tiene un origen emocional, cada persona debe buscar apoyo para entender y poderse liberar de las causas profundas que llevan a esta situación, de esta forma la dieta y cambios a una alimentación sana y hábitos saludables será exitosa.

Muchas personas justifican la obesidad con que toda la familia es "gorda" y con esto no busca las causas, problemas de comunicación retenidos, protección, hábitos de la alimentación.

Aceptar, analizar su vida emocional no entra en sus planes, lo niegan rotundamente, para ellas "todo está bien en su vida" y su aumento de peso lo justifican con "quién sabe". Quieren bajar de peso, sin cambiar nada en ellas ni en su vida.

Demasiados padres y madres piensan que cualquier problema que tengan sus hijas-os se soluciona con comida. Les compran papitas, galletas, refrescos artificiales, leches de sabores, caramelos, donas, etc.

Incluso les dicen, "si haces esto, te compro aquello que tanto te gusta", "si te sientes triste, cómete un helado". Cuando llora, le dan un dulce para "que esté feliz".

Se obliga a comer sin hambre.



Se educa de forma que cada vez que tiene un problema, sólo encontrará solución al "comer".

De adulta lo primero que buscará para compensar una pena, será algo dulce, comer compulsivamente.

Cuando sentimos ansiedad,

estrés, nos vienen ganas de comer y creemos que nos tranquiliza.

Cómo mejorarla alimentación y la salud



Se basa en modificar los hábitos de vida saludables, la alimentación y el ejercicio físico.
Con ello se consigue gastar las calorías que se han consumido

Es muy complicado cambiar los hábitos, por eso es importante que busques personas de tu familia o amigas que te apoyen.

Te recomendamos, buscar apoyo para analizar y pensar en los aspectos emocionales.

- Realizar actividad física diaria, acompañada mejor.



Cosas prácticas para mejorar tu alimentación



Beber agua,
mínimo 1,5 litros de agua diaria.

- Hacer **cinco comidas al día**, no comer entre comidas, comer bocados pequeños y masticar lentamente. Fraccionar la alimentación evita el ayuno y la sensación de vacío en el estómago.

- Comer **verduras, legumbres, cereales, fruta fresca**



y pobre en grasa que sea de tu alcance económico y que sea de tu zona y temporada.

Tener a mano pedazos de verduras o frutas troceadas para comer a media mañana y media tarde.

- Comer y beber si puedes cuajada con poca sal, yogur y leche desnatada, o vos le quitas la nata.
- Si puedes comer carne elegir pollo, pavo sin piel, res y



quitar la grasa antes de cocinarla. Consumir más pescado que carne. Cocinar a la plancha, asado, horno, vapor, hervido y evitar los fritos, empanizados y salsas condimentadas.

- Las cenas siempre deben ser más ligeras. Por la noche el cuerpo gasta menos energía.

Recordar

Evitar al máximo la comida basura, comida prefabricada, chucherías y gaseosas.

Consumir alimentos frescos, de temporada y de tu zona.

Beber agua y té naturales sin azúcar.

Reducir al máximo la sal, el azúcar, las grasas

Valorar los alimentos tradicionales. Con pocos recursos económicos, puedes mejorar tu alimentación.

Cocinar los alimentos, a la plancha, asados, horno, hervidos, al vapor.

Caminar, bailar o hacer ejercicio diario.

Buscar apoyo para que te acompañen en los cambios de hábitos de vida saludable y para trabajar los aspectos Emocionales.

Sembrar árboles frutales, aunque tu patio sea chiquito.

Mejorando tu dieta evitas, obesidad y enfermedades crónicas, hipertensión, diabetes, problemas cardiovasculares, problemas articulares, y te sentirás mejor.



Realizado por: Colectivo de mujeres de Matagalpa. 2017

Tfno: 2772-2458

info@matagalpaorg.net

www.cmmmatagalpaorg.net

colectivo de mujeres de matagalpa

