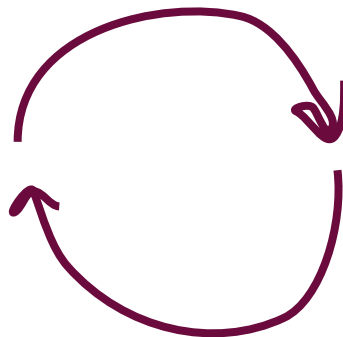


# Diversidad de la Tierra al Plato

**Resultados de un estudio comparativo entre productoras agroecológicas y convencionales en su dieta, producción y salud**



¡Qué rico es comer sano  
y de nuestra tierra!



COLECTIVO AGROECOLÓGICO DEL ECUADOR



# Diversidad de la Tierra al Plato

## ¿De qué se trata el estudio?

El objetivo del estudio es de explorar los impactos de la **agroecología** sobre la dieta, la producción y la salud campesina.

Entre 2017 y 2018 se levantaron datos para comparar a mujeres productoras que practican la agroecología y sus vecinas productoras en la provincia Imbabura. A las vecinas las llamamos productoras “convencionales,” ya que si bien practican la agricultura familiar campesina, no están vinculadas a la agroecología.

## ¿Qué es la agroecología?

La agroecología se reconoce como una estrategia productiva que se basa en conocimientos científicos y ancestrales para mejorar la producción, regenerar la tierra, cuidar la salud humana, respetar las tradiciones culturales y valorar el trabajo campesino.

La agroecología se ha popularizado como manera de producir y comer rico, sano y de nuestra tierra. Las experiencias positivas vividas han impulsado la formación de asociaciones campesinas, consumidores organizados y otros grupos que practican y promueven la agroecología en Ecuador y en otros países.

## ¿Quiénes participaron?



61 productoras  
agroecológicas

30 vecinas productoras  
convencionales

Vinculadas a las ferias:  
Kurimikuy, Imbabío, Frutos  
de la Pachamama, Sumak  
Pacha, Sumak Muyu,  
Sisamakiarte, Ayllukunapak,  
La Choza y el Trueke

Entrevistar a las vecinas  
nos permite mantener  
los mismos factores  
locales, tanto ecológicos  
que sociales, culturales y  
económicos

En promedio han  
participado con  
la agroecología  
durante 4 años

# ¡PAY!

¡Gracias a todas  
las participantes!!

Preparado por: Ana Deaconu  
Marzo del 2019

**Por favor citar:** Deaconu, Ana. *Diversidad de la tierra al plato: resultados de un estudio comparativo entre productoras agroecológicas y convencionales en su dieta, producción y salud*. Que Rico Es, 2019.

Este informe y otras informaciones también se encuentran en: [www.quericoes.org](http://www.quericoes.org)

Para más información, está bienvenido/a contactarse con:

Ana Deaconu: [adeaconu@gmail.com](mailto:adeaconu@gmail.com)

Stephen Sherwood: [ssherwood@ekorural.org](mailto:ssherwood@ekorural.org); 0993464736

Este estudio se realizó por parte del equipo de investigación Ekomer, en que participan: Fundación EkoRural, Centro Colaborador de la Organización Mundial de Salud Transnut, Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales, Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Université de Montréal, University of Toronto, y HealthBridge. Ekomer trabaja en conjunto con la Campaña ¡Que Rico Es!, el Movimiento de Economía Social y Solidaria del Ecuador, y el Colectivo Agroecológico del Ecuador.



*La agroecología tiene potencial para enfrentar la desnutrición crónica.*

La agroecología está asociada con una dieta de mejor contenido nutricional. Aunque el impacto no es muy grande, es relevante dado el corto tiempo en que la agroecología ha estado presente en este espacio. A largo plazo, puede ser que los beneficios serán más grandes aún. Hay que continuar con las prácticas de promoción de las dietas variadas, basadas en alimentos frescos o mínimamente procesados.

*¿Quieres saber más? Vaya a "Dieta" - p.4*

*La agroecología aporta más diversidad a la tierra.*

Al sembrar más diversidad, las productoras agroecológicas tienen un mejor acceso a alimentos variados desde su propia producción, y además regeneran los suelos y los ecosistemas. Al seguir con los procesos de intercambio de semillas y conocimientos, se puede seguir fortaleciendo esta diversidad de distintos productos y variedades.

*¿Quieres saber más? Vaya a "Producción" - p.5*



*Las prácticas tradicionales ancestrales están más presentes en la agroecología.*

Al producir y consumir alimentos tradicionales, las productoras agroecológicas no solo fortalecen su cultura, sino también pueden evitar los cambios alimentarios que llevan a la obesidad. Las redes agroecológicas están haciendo un trabajo importante en re-valorar estas tradiciones. Esto se debe continuar y fortalecer.

*¿Quieres saber más? Vaya a "Prácticas Tradicionales Ancestrales" - p.5*

*Los alimentos de la producción propia y de la economía social son los más sanos.*

Favorecer el consumo de alimentos de la producción propia y de la economía social y solidaria es una manera para promover una alimentación más nutritiva. En cambio, el consumo de alimentos de la economía convencional aporta más "calorías vacías" que contribuyen a la obesidad.

*¿Quieres saber más? Vaya a "¿De Dónde Consiguen los Alimentos?" - p.6*



*Se puede comer más barato y más sano a la vez.*

Al consumir productos de su propia producción y de la economía social, las productoras agroecológicas logran tener una alimentación más sana gastando menos dinero. El siguiente paso es asegurar que el dinero que se ahorra tenga un buen uso para toda la familia.

*¿Quieres saber más? Vaya a "Dieta - gastos mensuales en alimentos" - p.4*



*Queda a mejorar el tema de la obesidad y las enfermedades relacionadas.*

La gravedad del problema de obesidad y las enfermedades relacionadas merece una respuesta inmediata. Además de seguir con la promoción de la alimentación variada y de los alimentos tradicionales, las redes agroecológicas deberían trabajar para reducir el uso de azúcar y panela, sal, aceite y manteca, y de granos blancos como el arroz.

*¿Quieres saber más? Vaya a "Índices de Salud" - p.6-7*

*Las redes agroecológicas son fundamentales para promover la salud.*

Los beneficios vistos en la alimentación relacionados a la agroecología no son tan solo un resultado de las prácticas de producción. Es el entorno social de las redes agroecológicas que tiene la mayor importancia en promover la salud. Es importante fortalecer las asociaciones, ferias, encuentros y otros espacios de la agroecología para seguir promoviendo los beneficios y aumentar su impacto.

*¿Quieres saber más? Vaya a "Rol de la Agroecología en la Alimentación" - p.7*



## Diversidad en la dieta por grupo de alimentos:



Evaluamos el consumo de 10 grupos diferentes de alimentos reconocidos a nivel internacional por sus aportes distintos en nutrientes, es decir vitaminas y minerales. Mientras más grupos se consumen en un día, más probable es que el grupo está cumpliendo con sus necesidades nutritivas. Esto ayuda a enfrentar problemas de salud como anemia. Para los niños, comer más diverso ayuda a crecer.

¿Cuántos grupos de alimentos consumen?

**convencionales:**

Promedio de 5 grupos al día



**agroecológicas:**

Promedio de 6 grupos al día



Consumen más frutas y lácteos, y posiblemente más leguminosas, verduras de hoja verde oscura y otras verduras.

★ Al consumir más diversidad en la dieta, las productoras agroecológicas tienen más probabilidad de cumplir con sus necesidades en nutrientes.

### Cantidad de comida:

Las productoras **convencionales** y **agroecológicas** consumen la misma cantidad total de comida, en términos de calorías.

## Gastos mensuales en alimentos:

**convencionales:**

En promedio gastan \$87 mensuales por hogar

$\frac{1}{3}$

De sus ingresos mensuales



**agroecológicas:**

En promedio gastan \$67 mensuales por hogar

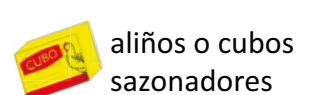
$\frac{1}{4}$

De sus ingresos mensuales



★ Las productoras agroecológicas gastan menos dinero para tener una alimentación más nutritiva.

## El día de la entrevista, ¿quiénes comieron estos productos?



**convencionales:**  
casi todas

**convencionales:**  
8 de cada 10

**convencionales:**  
8 de cada 10



**convencionales:**  
4 de cada 10



**convencionales:**  
2 de cada 10



**agroecológicas:**  
casi todas

**agroecológicas:**  
9 de cada 10

**agroecológicas:**  
5 de cada 10



**agroecológicas:**  
2 de cada 10



**agroecológicas:**  
casi nadie



★ Comparadas con las productoras convencionales, las agroecológicas no consumen tanto arroz o fideos, ni tampoco aliños. Esto puede ser resultado de los conocimientos que se comparten en los espacios de la agroecología.

★ Sin embargo, el uso de alimentos blancos es alto para las agroecológicas tanto que para las convencionales. Estos productos tienen poco valor nutritivo y su consumo excesivo contribuye al sobrepeso y obesidad.

## PRODUCCIÓN

### Diversidad de distintos productos:

El número promedio de distintas plantas comestibles cosechadas y animales criados durante el último año

convencionales: 25 (−)

agroecológicas: 39 (+)



### Diversidad de variedades de cada producto:

convencionales: Promedio de  
3 tipos de maíz  
5 tipos de frejol  
2 tipos de papas

agroecológicas: Promedio de  
6 tipos de maíz  
8 tipos de frejol  
4 tipos de papas

★ Al tener más diversidad en la producción, las productoras agroecológicas pueden acceder a más diversidad de alimentos durante todo el año. Además regeneran a la tierra, y se protegen de problemas imprevistos ecológicos y económicos.

## PRÁCTICAS TRADICIONALES ANCESTRALES

Evaluamos el consumo y la producción de productos tradicionales ancestrales. Además de tener una importancia cultural, en muchos espacios se encuentra que el consumo de productos tradicionales protege en contra a patrones de alimentación nuevos que podrían ser dañinos. La siembra de productos tradicionales no solo provee para el consumo sino protege a la tierra, ya que los productos tradicionales son mejor adaptados para las condiciones locales.

### Consumo de productos tradicionales:

En base a una lista de productos tradicionales, evaluamos los promedios de diversidad y frecuencia de consumo.

convencionales: consumen 6 productos, 144 veces al año (−)

agroecológicas: consumen 8 productos, 259 veces al año (+)

Además, consumen productos menos comunes, como hoja de quinua, amaranto, mashua, oca, jícama y chulpi.

### Siembra de productos tradicionales

De la lista de productos tradicionales, evaluamos el promedio de distintos productos que siembran.

convencionales: siembran 3 productos (−)

agroecológicas: siembran 6 productos (+)



Lista de productos tradicionales estudiados:

quinua, hoja de quinua, ataco, amaranto, chocho, melloco, mashua, oca, jícama, chulpi, camote y zanahoria blanca

### Consumo de productos silvestres:

Tanto las productoras convencionales como agroecológicas consumen productos silvestres. En promedio consumen 7 productos distintos, y los más comunes son las frutas de monte, el berro, el bledo, el nabo de chagra, el rábano yuyu y la wagrahayu.



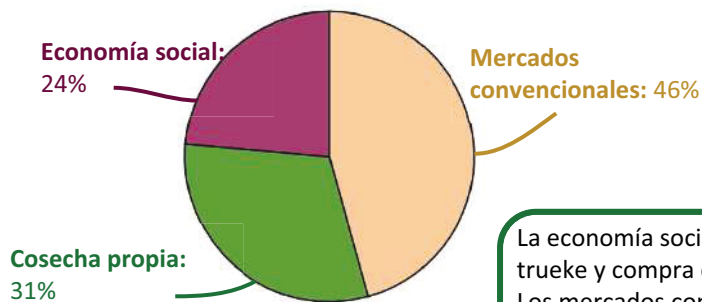
★ Las productoras agroecológicas siembran y consumen más diversidad de productos tradicionales, y los consumen con más frecuencia. Esto abre la oportunidad de tener una dieta sana, que apoya a la tierra y a la cultura.

## ¿DE DÓNDE CONSIGUEN LOS ALIMENTOS?

### Aporte de distintas fuentes a la energía en la dieta:

**Alerta:** el exceso de calorías lleva al sobrepeso y obesidad.

agroecológicas:



calorías

convencionales:

Economía social:

13%

Cosecha propia:

16%

Mercados convencionales: 70%

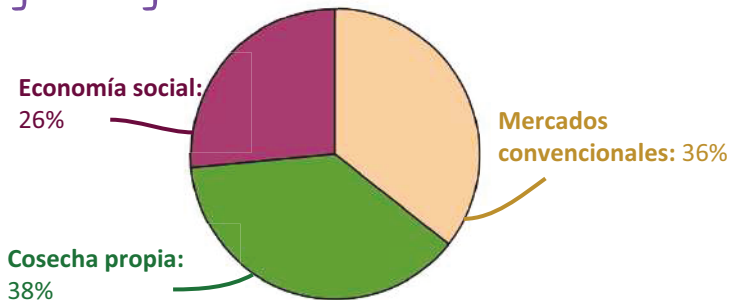
La economía social y solidaria incluye trueque y compra directa de productores. Los mercados convencionales incluyen toda otra compra (supermercado, mercado popular, tienda, restaurante, entre otro).

### Aporte de distintas fuentes a los nutrientes:

vitaminas y minerales

Aporte a: hierro, calcio, vitamin A, vitamina C, zinc, folatos, tiamina, niacina y riboflavina.

agroecológicas:



convencionales:

Economía social:

14%

Cosecha propia:

21%

Mercados convencionales: 64%

★ Comparadas con las convencionales, las agroecológicas consiguen más alimentos de la economía social y de su propia cosecha, tanto en términos de calorías y de nutrientes.

★ En ambos grupos, la economía social y la cosecha propia contribuyen más al consumo de alimentos sanos. Es decir, aportan más nutrientes que calorías. Al contrario, en los mercados convencionales se proveen de productos menos sanos que tienen más calorías que nutrientes.

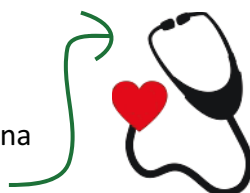
## ÍNDICES DE SALUD

La falta de nutrientes no es la única forma de malnutrición. El sobrepeso y obesidad también es una forma de malnutrición, y puede llevar a varias enfermedades crónicas. La obesidad puede ocurrir al mismo tiempo que la falta de nutrientes. Al no encontrar ninguna diferencia entre las productoras agroecológicas y convencionales en el sobrepeso y obesidad o en las enfermedades relacionadas, reportamos los datos en conjunto.



80% del grupo estudiado tiene sobrepeso o obesidad

La mitad del grupo estudiado reporta tener al menos una enfermedad crónica relacionada al sobrepeso



27% reportan tener presión alta

23% reportan tener colesterol alto

10% reportan tener diabetes

8% reportan tener enfermedad cardíaca

2% reportan tener cáncer

★ El sobrepeso y obesidad se ha vuelto epidémico y merece una atención especial, ya que lleva a muchas enfermedades. El sobrepeso resulta cuando se consume más comidas y bebidas de lo que el cuerpo necesita utilizar, y los productos altos en azúcares, grasas y sal contribuyen a estos excesos.

## ¿Por qué no vimos diferencias en obesidad y en las enfermedades relacionadas?

Vimos que las productoras agroecológicas tienen dietas más nutritivas. Sin embargo, al igual que las compañeras convencionales, tienen problemas de obesidad y de las enfermedades relacionadas. Pensamos que hay algunas cosas que explican esto:

- \* La agroecología todavía es nueva en las vidas de las participantes del estudio, ya que han estado vinculadas con la agroecología en promedio de tan sólo 4 años. Puede ser que se demora más tiempo en detectar cambios mayores al nivel de la obesidad y las enfermedades relacionadas, ya que estas son enfermedades de largo plazo.
- \* Además, sólo sabemos cuáles enfermedades tiene cada persona según lo que ellas nos dijeron. No hicimos análisis médicos para tener un diagnóstico completo o para entender los niveles de enfermedad.
- \* Finalmente, algunas mujeres cuentan que se vincularon a la agroecología justo porque ya tenían enfermedades crónicas, y buscan mejorarse con la agroecología.



## FACTORES SOCIALES Y ECONÓMICOS

Estos factores nos ayudan a entender el contexto de las productoras en el estudio y además a entender mejor por qué hay diferencias en la dieta y en la producción. Como no encontramos diferencias entre las productoras agroecológicas y convencionales en estos factores, presentamos los datos en conjunto.

### Educación



9% pos-secundaria  
9% secundaria  
31% primaria  
44% no terminaron la educación primaria

### Economía



57% viven en pobreza o pobreza extrema, según sus ingresos

### Distancia al mercado



En promedio se demoran 47 minutos para llegar al mercado, pero unas se demoran más de 3 horas

### Edad



De 20 a 79 años de edad, con el promedio 45 años

### Tamaño del hogar



De 1 a 15 personas, con el promedio de 5 personas

★ Sabemos que estos factores no son la causa de las diferencias en la dieta o en la producción entre las agroecológicas y las convencionales, ya que los dos grupos están iguales.

## ROL DE LA AGROECOLOGÍA EN LA ALIMENTACIÓN

### El entorno social de la agroecología...



(... promueve el consumo de la producción propia)

(... promueve más diversidad en la producción, tanto de productos y de variedades de productos)

(... promueve la producción y consumo de alimentos tradicionales)

(... promueve la importancia de comer con diversidad y de evitar productos chatarra o poco nutritivos)

... lo que mejora el **acceso** a alimentos diversos y nutritivos

... lo que mejora el **acceso** y el **interés** por consumir productos tradicionales

... lo que mejora el **conocimiento** de la alimentación sana

Este estudio se realizó por parte del equipo de investigación Ekomer, con el apoyo del International Development Research Centre, Ottawa, Canada. Las opiniones expresadas en el presente no necesariamente representan los del IDRC o de su Junta de Gobernadores. El estudio además recibió el apoyo del Fonds de Recherche en Santé du Québec.

Yupaychani  
Gracias

