



---

## Módulo 6

---

# Organizando nuestras comidas. Planificación, compras y precios justos



## Módulo 6



# Organizando nuestras comidas. Planificación, compras y precios justos.

## Autoridades

### **Ministro de Desarrollo Social de la Nación**

Sr. Juan Horacio Zabaleta

### **Secretaria de Inclusión Social**

Lic. Laura Valeria Alonso

### **Directora Nacional de Seguridad Alimentaria**

Dra. Karina Yarochevski

### **Directora de Políticas de Seguridad Alimentaria**

Mgtr. Mercedes Paiva

## Autoras

Soledad Vaghi  
(Licenciada en Nutrición)

María de los Ángeles Borda  
(Magister en Tecnología de los Alimentos)

María José Mackinnon  
(Licenciada en Nutrición)

Marina Bitar  
(Licenciada en Sociología)

Cecilia Estévez  
(Licenciada en Trabajo Social)

## Revisión general de contenidos

Mgtr. Mercedes Paiva

# Índice

**pág. 07** // Organización y planificación

**pág. 10** // Planificando las compras

**pág. 13** // Higiene de los alimentos

**pág. 15** // ¿Cómo conservar los alimentos?

**pág. 17** // Higiene personal y buenas prácticas

**pág. 19** // Compra a la economía social

**pág. 24** // Bibliografía

**pág. 25** // Actividades

**pág. 30** // Anexo. Ideas de preparaciones

**Zamba Juan Panadero**

fragmento

(Letra: Manuel J. Castilla)

Lo nombren de vez en cuando  
Panadero Don Juan Riera  
Con el lucero amasaba  
Y daba esa flor del trigo  
Como quien entrega el alma...

## Organización y planificación

Retomando los conceptos trabajados en el Módulo 3, vamos a realizar un recorrido que nos orientará hacia la tarea de poner en práctica cómo organizar una alimentación más saludable, que incluya todos los grupos de alimentos a lo largo del día.

Para ello, es recomendable que podamos organizar nuestras comidas. Los conceptos abordados son aplicables tanto para las comidas que se realizan en el hogar, como para organizar las que se elaboran en un comedor comunitario, escolar o de otra organización.

Los pasos a recorrer para organizar las comidas son:

- Planificación del menú.
- Realización de la compra de alimentos.
- Higiene, preparación y conservación de los alimentos.

## Grupos de alimentos y planificación del menú

Una adecuada planificación nos permite:

- Incorporar la mayoría de grupos de alimentos en las comidas.
- Combinar alimentos de forma variada e incluir recetas saludables.
- Variar las recetas y formas de preparación.
- Optimizar los tiempos y el dinero en las compras de alimentos.
- Reducir los tiempos en la elaboración de las comidas, dado que podríamos tener adelantadas algunas preparaciones.
- Aprovechar los alimentos que estén más disponibles en cada época, y/o más económicos según la época del año.

Para información sobre los grupos de alimentos, ver Módulo 3.

## ¿Qué tener en cuenta a la hora de planificar el menú?

- Tipo de planificación (semanal, quincenal, mensual).
- Gustos y hábitos de las y los comensales.
- Equipamiento disponible en la cocina (horno, hornalla) y utensilios.
- Pensar y listar cuáles son las preparaciones más frecuentes que realizamos con carnes (rojas, blancas, etc), con huevos, con verduras, con cereales, con legumbres o la combinación de estos alimentos.

## ¿Qué preparaciones seleccionamos para armar el menú?

Para que el armado del menú sea más fácil, conviene **dividir una hoja de papel en la cantidad de días para los cuales se va a planificar el menú y para qué comidas** se va a realizar. Las comidas del día se pueden organizar en: desayuno, almuerzo, merienda y cena. Por ejemplo: si necesitamos planificar el almuerzo de 5 días de la semana la planilla puede llevar el siguiente formato:

| Comida   | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|----------|-------|--------|-----------|--------|---------|
| Almuerzo |       |        |           |        |         |

Luego hacemos el **listado de las preparaciones por grupo de alimentos** que se realizan habitualmente de manera de ubicarlas a continuación en el menú.

Ver algunas ideas de preparaciones en Anexo

- Preparaciones con carnes + verduras.
- Preparaciones con huevo + verdura.
- Preparaciones con legumbres + verduras.
- Preparaciones con cereales o pastas o papa + verduras.

Con esas ideas de menú podemos empezar a planificar qué menú se va a preparar cada día.

Retomando el cuadro anterior podemos ubicar los platos principales y después ir agregando las guarniciones. Tratemos de incorporar a diario verduras crudas y/o cocidas. Las carnes se pueden alternar entre las distintas variedades al igual que las preparaciones con cereales y legumbres. En el caso de las carnes, pueden reemplazarse por huevos (recordemos que se encuentran dentro del mismo grupo de alimentos por su aporte nutricional) y si vas a agregar postre, la mejor de las opciones es la fruta fresca de estación. Compartimos un ejemplo:

| <b>Almuerzo</b>        | <b>Lunes</b>      | <b>Martes</b>                | <b>Miércoles</b>         | <b>Jueves</b>     | <b>Viernes</b>                 |
|------------------------|-------------------|------------------------------|--------------------------|-------------------|--------------------------------|
| <b>Plato Principal</b> | Milanesa de carne | Guiso de lentejas            | Budín de zapallitos      | Pollo al horno    | Fideos a la bolognesa          |
| <b>Guarnición</b>      | Ensalada mixta    | Ensalada de tomate y repollo | Papas o batatas al horno | Verduras al horno | Ensalada de zanahoria, lechuga |
| <b>Postre</b>          | Fruta fresca      | Fruta fresca                 | Fruta fresca             | Fruta fresca      | Fruta fresca                   |

Como se puede observar en el ejemplo, a todas las preparaciones con carne o cereales y legumbres, las vamos a acompañar con una guarnición de vegetales. A las preparaciones principales que son a base de vegetales las podemos acompañar con huevo, papas, batatas, choclo, mandioca, así como con legumbres, cereales y también carnes.

### **Últimas recomendaciones para tu menú**

Incluir variedad de verduras de estación, así se garantiza una mejor cobertura de nutrientes y, para finalizar, las condimentamos con aceite crudo.

- Elegir frutas frescas de estación como postre.
- Elegir agua segura como bebida.

## Planificando las compras

¿Dejás las compras para último momento? Planificando evitamos el “¿Qué comemos hoy?”

Las pérdidas y desperdicios de alimentos son un obstáculo para la seguridad alimentaria y tienen un gran impacto sobre el ambiente, porque al producir alimentos que no se consumen, se malgasta agua, suelo, energía y mano de obra, entre otros.

Para evitar esa situación es necesario el compromiso de todos los eslabones de la cadena agroalimentaria, que incluye a consumidoras y consumidores.

A la hora de pensar la compra de alimentos es recomendable tener planificado un menú o algunas de las comidas que vamos a realizar durante la semana. De esta forma:

- No dejamos para último momento.
- Nos rinde más nuestro dinero.
- Compramos solamente lo que se necesita.
- Aprovechamos todos los alimentos que compramos y evitamos desperdicios.
- Podemos variar las comidas incluyendo más opciones. No es necesario planificar todo un menú semanal, pero podemos tener pensadas 3 ó 4 comidas e ir comprando en relación con dicha planificación.

Primero revisemos qué tenemos disponible, tanto en la heladera como en la alacena y veamos si nos sobró algo de alguna comida anterior para aprovecharla. A partir de ahí, podemos hacer algunas comidas y la lista de la compra. La lista es importante para tener una guía y no ir a comprar a ciegas, tentándonos con cosas que no son alimentos o que no vamos a utilizar o que no rinden tanto (por ejemplo snacks, gaseosas, jugos, golosinas).

**La mejor compra:** para lograr una Alimentación Saludable recordando los grupos de alimentos vistos en el Módulo 3, te sugerimos:

## Listado de alimentos recomendados para la compra



- **Leche** líquida o en polvo.
- **Yogur preferentemente sin azúcar.**
- **Quesos.**
- **Huevos.**
- **Carnes:** de vaca, pollo, pescado, cerdo, vísceras (mondongo, riñón, hígado).

- **Frutas: TODAS** preferentemente frescas. Pueden consumirse ocasionalmente enlatadas.
- **Frutas deshidratadas** (pasas de uva, ciruelas, duraznos, manzana, bananas, dátiles, etc.).
- **Verduras y hortalizas: TODAS** preferentemente frescas. Pueden consumirse ocasionalmente enlatadas y congeladas.
- **Legumbres** secas, sus harinas o en lata (lentejas, porotos, soja, garbanzo, arvejas, etc.).
- **Cereales** (arroz, fideos secos, pasta fresca, sémola, trigo, salvado, maíz, avena, harina de trigo, etc.). **Preferir los integrales.**
- **Pan** (incluir panes integrales).
- **Frutas secas** (maní, nueces, almendras, castañas).
- **Semillas** (chía, girasol, sésamo, lino, zapallo).
- **Aceites:** girasol, maíz, oliva, soja, mezcla.
- **Dulces** regionales, mermeladas, membrillo y batata.
- **Infusiones:** mate cocido, té, yerba, café, cacao preferentemente sin azúcar.
- **Evitar la compra de gaseosas, jugos en polvo, aguas saborizadas y todo tipo de snacks.**

## Recomendaciones a tener en cuenta a la hora de elegir los alimentos

- **Frutas y verduras:** de preferencia agroecológicas, elegir siempre las que sean de estación, tienen mejor precio, están más ricas y nos brindan los nutrientes que necesitamos en ese momento. Asegurate de comprar las que estén sin machucos o marchitas para que puedas aprovecharlas bien y si están de oferta, usalas para hacer licuados, compotas, salsas, etc.
- **Carnes:** comprar los cortes que no tengan hueso ni mucha grasa ya que, si bien son más caros, se aprovecha la totalidad de lo que compramos. La grasa y el hueso pesan, lo pagás en la carnicería pero no lo consumís. ¡Todas las carnes tienen un valor nutricional similar, elegí las que más te convengan!

¿Sabías que los huevos tienen un valor nutritivo similar a las carnes? Podés utilizar huevos como alternativa de las carnes.

- **Huevos:** son una opción económica y los podés usar para diferentes preparaciones dulces y saladas.
- **Legumbres:** comprándolas a granel (sueltas) se consigue un mejor precio.
- **Cereales:** elegir de preferencia los integrales (arroz, avena, harinas integrales, mijo, quinua, centeno, etc.).
- **Leche, yogur y queso:** es importante comprarlos al final para cuidar la cadena de frío. Elegir las marcas más económicas, todas aportan los mismos nutrientes. **Leer bien los envases**, ya que debe decir leche, yogur o queso según corresponda y **NO “producto lácteo”, “producto a base de leche”, “alimento lácteo”, “a base de queso o de yogur”, etc., ya que se trata de alimentos rebajados y por lo tanto, poseen menos nutrientes o son menos nutritivos.**
- **Aceites:** preferentemente puros como maíz, girasol, soja, si no es posible, optar por una versión más económica como los aceites mezcla.
- **Frutos secos y semillas:** comprarlos sueltos que tienen mejor precio. El maní y las semillas de girasol son buenas opciones económicas.
- Evitar la compra de jugos y gaseosas porque tienen mucha azúcar, no quitan la sed y son poco saludables.
- Los snacks (palitos, papas fritas, etc.) tienen mucha sal, azúcar y grasas, tratá de evitarlos o comprarlos esporádicamente.

A la hora de las compras:

- Las Ferias de productoras y productores locales, huertas familiares o cooperativas locales son una buena opción para comprar frutas y verduras de estación y huevos.
- Podés juntarte con otras personas para realizar compras comunitarias y/o en mercados mayoristas.
- Comprá la cantidad de alimentos necesarios para evitar desperdicios y pérdida de dinero.
- Al comprar alimentos de oferta asegurate de que los envases estén en buenas condiciones, las latas no estén abolladas, oxidadas ni hinchadas. Siempre mirá la fecha de vencimiento.
- Para comparar precios, tené en cuenta que, a veces, un producto es más barato porque tiene menor cantidad (peso neto). Por eso, para comparar los precios entre diferentes alimentos y tamaños de

envases, es necesario que nos fijemos en el precio por kilo o litro de esos alimentos (esta información es obligatoria en supermercados).

- Elegí los alimentos por lo que son y no por la figura o personaje de moda.
- Los alimentos refrigerados o congelados debemos elegirlos al final de la compra para que no se pierda la cadena de frío.

## Higiene de los alimentos

Cuando hablamos de higiene de los alimentos, nos referimos a todas aquellas acciones y procedimientos que deben realizarse para garantizar la inocuidad de los productos que se están elaborando. Un alimento inocuo es aquel cuyo consumo no representa un peligro para la salud y la vida de consumidoras y consumidores.

Para obtener un alimento inocuo, es necesaria la participación de todos los eslabones del proceso productivo. Los cuidados deben aplicarse desde la obtención de las materias primas, hasta la elaboración, transporte y expendio de los alimentos, así como en el consumo de los mismos.

### ¿Por qué hay que tener cuidado con la higiene de los alimentos?

Es muy importante saber que los alimentos, además de proveer nutrientes y energía, deben ser seguros. Un alimento puede estar contaminado cuando en este hay sustancias extrañas (que no son propias del alimento).

## Tipos de contaminantes

La producción agroecológica no utiliza sustancias químicas, por lo tanto los alimentos producidos de esta manera no tienen riesgo de estar contaminados con plaguicidas, herbicidas, fertilizantes y otros agroquímicos.

Existen 3 tipos de contaminantes en los alimentos:

- Físicos (vidrios, metales, polvo, pelo, restos de esponjas, otros).
- Químicos (plaguicidas, insecticidas, fertilizantes, productos de limpieza, etc.).
- Biológicos (bacterias, hongos, parásitos, mohos).

Los alimentos, preparaciones o agua contaminadas pueden producir Enfermedades Transmitidas por los Alimentos (ETAs).

Los signos, síntomas y duración de este tipo de enfermedades dependen de varios factores:

- Tipo de contaminante.
- Concentración del contaminante en el alimento consumido.

Los contaminantes biológicos son la causa más común de contaminación alimentaria y de enfermedades y se pueden prevenir tomando medidas de higiene adecuadas y aplicando una correcta conservación, cocción y manipulación de alimentos.

Niñas, niños, embarazadas, población adulta mayor y personas inmunodeprimidas son de riesgo y, por ello, se debe tener especial cuidado cuando aquellos alimentos que estamos elaborando vayan a ser consumidos por estos grupos.

## ¿Cómo prevenir las ETAs?

¿Sabías que un alimento puede presentar color, olor y sabor normal y estar contaminado?

Es fundamental proteger los alimentos que vamos a consumir, preservándolos de posibles contaminaciones.

El contacto de los contaminantes físicos y químicos con los alimentos se puede prevenir de forma sencilla, por ejemplo: almacenando correctamente los alimentos, no utilizando envases de productos de limpieza para almacenarlos; rotulando correctamente los envases y guardándolos cerrados o tapados lejos de productos de limpieza y manteniendo una adecuada higiene personal a la hora de la manipulación de los mismos.

Con los contaminantes biológicos existe un riesgo mayor, ya que no son detectados por el ojo humano. Esto implica que los cuidados que se deberán tomar tanto en la conservación como en la manipulación de los alimentos serán mucho mayores que en los otros casos.

## ¿Cómo conservar los alimentos?

Es importante que, apenas lleguen los alimentos al hogar o comedor, sean higienizados, almacenados o refrigerados según corresponda.

**Conservación en heladera y freezer** (si no hay heladera consumir los alimentos en el momento).

Aspectos a tener en cuenta:

- Controlar la temperatura de la heladera.
- No sobrecargar la heladera.
- No abrir y cerrar la heladera continuamente para que no pierda frío.
- Distribuir los alimentos en forma adecuada.

El orden de los alimentos en la heladera puede evitar cualquier riesgo de que ocurra una contaminación cruzada.

- Las carnes crudas se deben colocar en la parte baja de la heladera para que los jugos no goteen sobre alimentos listos para consumir.
- Las frutas y verduras se deben colocar en la parte inferior (en los cajones de la heladera).
- Los alimentos listos para consumir y los lácteos en la parte superior de la heladera.
- Los huevos y bebidas, en la puerta de la heladera.



## Almacenamiento de alimentos que no requieren refrigeración

### En lugares frescos y secos:

Los cereales harinas, fideos y legumbres en su empaque original cerrado o en frascos o latas bien limpios y rotulados.

Los productos panificados en su envase original o en latas cerradas.

Las papas, batatas y cebollas en un lugar seco, fresco y oscuro.

Los aceites en lugares oscuros para evitar que se enrancien.

Conservas cerradas. Una vez abiertas deben conservarse en la heladera en un recipiente de vidrio o plástico tapado y consumirse dentro de las 48 horas.

Los alimentos deben almacenarse separados de los productos de limpieza, desinfectantes, venenos, combustibles, medicamentos, etc.



## Higiene y seguridad de los alimentos

- Cocinar muy bien las carnes y pescados y consumirlas inmediatamente o refrigerarlas.
- Separar siempre los alimentos crudos de los listos para consumir.
- Limpiar los utensilios de cocina cada vez que realice una nueva preparación. NO utilizar los mismos utensilios para alimentos crudos y cocidos.
- No dejar preparaciones a temperatura ambiente, debemos consumirlas y de lo contrario, refrigerarlas inmediatamente.
- Se deben desechar todo tipo de alimentos que presenten moho, aunque algunas partes parezcan sanas pueden contener sustancias tóxicas.
- Para descongelar los alimentos podemos cocinar directamente o descongelar en heladera. No es recomendable hacerlo con agua caliente o a temperatura ambiente.
- No dejar ni guardar preparaciones en el horno ni en ningún lugar a temperatura ambiente.
- Una vez descongelado el alimento no se puede volver a congelar salvo que haya sido cocido.
- Lavar bien las frutas y verduras con agua segura.
- Evitar que los animales domésticos estén en la cocina.

## Higiene personal y buenas prácticas

Los principales responsables de casos de E.T.A. son casi siempre las personas. Las enfermedades alimentarias no ocurren naturalmente sino que son provocadas y, generalmente, esto tiene lugar por no seguir las prácticas higiénicas adecuadas.

Entre estas prácticas, una de las más importantes es el mantenimiento de una estricta higiene personal. Las personas que trabajan con alimentos necesitan estar sanas (saludables) y presentar una correcta higiene personal para que el alimento a preparar sea seguro.

## Lavado de manos

- Antes de tocar alimentos y durante su preparación, antes de comer o dar de comer.



Mojate las manos.



Aplicá suficiente jabón para cubrir tus manos.



Frotá las palmas de las manos entre sí.



Frotá la palma de la mano contra el dorso de la otra entrelazando los dedos.



Frota las manos entre sí con los dedos entrelazados.



Frotá la punta de los dedos de una mano con la palma de la otra.



Enjuagá con abundante agua.



Secá con papel o agitando las manos.

Recomendaciones para la manipulación en el contexto de covid:

Lavarse las manos frecuentemente.

Utilizar barbijo.

Mantener el distanciamiento (al menos 1 m entre personas).

Evitar tocarse ojos, nariz y boca.

- Después de tocar alimentos crudos, de ir al baño, de sonarse la nariz o estornudar, de cambiar pañales. También es necesario lavarse las manos después de tocar basura, químicos de limpieza, mascotas, dinero o recoger algo del piso. Durante la elaboración de un mismo alimento con una frecuencia de media hora como máximo.

Para evitar que caigan sustancias indeseadas y prevenir contaminación es fundamental: cubrir la cabeza en su totalidad con gorra o cofia, usar las uñas cortas y sin esmalte, evitar el uso de maquillaje, perfume y accesorios y no fumar porque facilita la propagación de bacterias.

## Buenos hábitos

- No limpiarse las manos en los delantales, guardapolvos u otras partes de la ropa o del uniforme. No circular con repasadores colgando que se utilizan para múltiples tareas ni secarse con ellos la transpiración de la cara.
- Utilizar barbijo correctamente para evitar propagación de covid especialmente a la hora de preparación y servicio.
- Remover la chaqueta o delantal antes de salir del área de preparación de alimentos, especialmente antes de ir al baño o al recibir pedidos.
- No comer, beber, fumar, masticar chicle o salivar en la zona de trabajo. Tampoco toser o estornudar sobre los alimentos.
- Para degustar los alimentos siempre usar utensilios limpios y nunca reutilizarlos sin lavarlos y desinfectarlos primero.
- No manipular utensilios o alimentos luego de limpiar mesas o lavar platos sucios, sin antes lavarse las manos.
- Las personas enfermas no deben manipular alimentos (si presentan diarrea, vómitos, dolor de garganta, fiebre, erupción cutánea u otras lesiones cutáneas -como forúnculos o cortaduras-, supuración de oídos, ojos o nariz, enfermedades infecto-contagiosas, entre otras).
- En caso de presentar heridas deben ser desinfectadas, cubiertas con un vendaje de protección y un guante descartable, que debe cambiarse cada vez que corresponda lavarse las manos.

## Compra a la economía social

**(Cooperativas, establecimientos familiares, agroecológicos, campesinos, indígenas)**

Como las dos caras de una moneda, también podemos ver dos caras en los alimentos, hay quienes sólo ven una mercancía; y quienes ven en estos un recurso que posibilita nuestro bienestar.

En la sociedad de mercado, las consumidoras y consumidores suelen comprar mirando el alimento en la góndola sin saber cómo se produce, con qué proceso y qué cooperaciones o conflictos están detrás de ese alimento o producto.

En cambio, hay quienes ven a los alimentos como un recurso para la vida, insertos en una dinámica de intercambio entre los seres humanos y su medio ambiente y social.

**Esta “otra” economía no intenta resolver errores del mercado, sino que es una propuesta centrada en la solidaridad y en la reproducción de la vida.** Pero no es sólo una forma de producción y comercialización que valora la cooperación y la solidaridad, sino que estamos adquiriendo alimentos sin máscara, el tomate es tomate y el puré de tomate es eso mismo. Por eso es que, desde hace algún tiempo, hay una creciente valoración de la producción generada por la economía solidaria y sustentable porque no sólo elegimos bienes de consumo o servicios que satisfacen nuestras necesidades y deseos sino que también se promueve la calidad de vida de las personas y el equilibrio dinámico y sustentable de los ecosistemas.

Por tal razón, la compra a la economía social abre una puerta alternativa para la adquisición de alimentos a un precio justo. Entre las propuestas encontramos:

- Circuitos cortos de comercialización: para reducir el costo de los alimentos es necesario fomentar el consumo de cercanía y la articulación con productoras y productores locales y redes de comercialización.
- Mercados itinerantes en distintos barrios, el acompañamiento y fomento de redes de almacenes populares y el desarrollo de capacitaciones en alimentación saludable y agroecología a organizaciones gubernamentales y sociales.
- Las huertas familiares, escolares y comunitarias surgen como una estrategia de acceso a frutas y verduras frescas. Además son una oportunidad para obtener ingresos con la venta de excedentes. Habitualmente este tipo de huertas no utilizan agroquímicos en su producción preservando el ecosistema. Los alimentos “orgánicos” o, también llamados, “ecológicos” o “biológicos” son los producidos con técnicas que, por un lado, mantienen o aumentan la fertilidad del suelo y la diversidad biológica y, por otro, protegen a los cultivos y animales de plagas, malezas y enfermedades sin uso de químicos ni de organismos genéticamente modificados.

## Principales modelos vigentes

| Agroecología   | Producción orgánica  | Agricultura convencional  |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Soberanía Alimentaria</li> <li>• Producción familiar</li> <li>• Respeto necesidades locales y patrones culturales</li> <li>• Busca acortar la distancia entre quienes producen y quienes consumen</li> <li>• Importancia del acceso a recursos naturales</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Certificación</li> <li>• Alimento mercancía</li> <li>• Destino de exportación, precios elevados</li> <li>• Procesos ecológicos</li> <li>• Paradigma agricultura convencional, con insumos orgánicos</li> <li>• Monocultivos</li> <li>• Productoras y productores no son independientes</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Monocultivos</li> <li>• Alimento mercancía</li> <li>• Ecosistemas artificiales</li> <li>• Reemplaza la biodiversidad natural. Utilización de agroquímicos</li> <li>• No tiene en cuenta los ciclos naturales ni las externalidades</li> <li>• Productoras y productores no son independientes</li> </ul> |

## Comercio Justo. Precio Justo.

El **comercio justo** es una forma alternativa de intercambio basada en relaciones entre quienes producen y quienes consumen en la que el primer grupo orienta su actividad al logro del desarrollo sustentable y sostenible de la oferta. El comercio justo se orienta hacia el desarrollo integral, con sustentabilidad económica, social y ambiental, respetando la idiosincrasia de los pueblos, sus culturas y sus tradiciones.

*Protege el agua, a las personas que producen, ambiente y consumidoras y consumidores.*

El comercio justo es mucho más que encontrar un buen precio porque, si sólo pensamos de esta manera, lo que no tiene precio no tendría valor. Es más, si tuviéramos la osadía de ponerle precio a un río, este no sería representativo porque es imposible saber el valor de la pérdida de un río.

Y ¿por qué podemos hablar de **precio justo**?, pues bien, porque además de promover el consumo responsable de alimentos agroecológicos, vincula directamente a quienes producen con quienes consumen en proximidad. Menos intermediarios (procesos, personas), menos incrementos en el precio final.

Por último, hacemos hincapié en que pagar un precio justo es producto de un acuerdo entre los actores de manera dialogada, responsable y participativa, que cubre los costos de producción, una remuneración digna del trabajo y que puede ser sostenido por el mercado.

Compartimos los 10 principios del comercio justo:

- 1 Creación de oportunidades para productoras y productores en desventaja económica.
- 2 Transparencia, funcionamiento democrático y rendición de cuentas.
- 3 Construcción de capacidades.
- 4 Relación comercial equitativa y a largo plazo con productoras y productores.
- 5 Pago de un precio justo.
- 6 Equidad de género.
- 7 Condiciones laborales dignas protegiendo los derechos humanos y de trabajadoras y trabajadores.
- 8 Lucha contra la explotación infantil.
- 9 Protección del ambiente.
- 10 Información y sensibilización.

Fuente: adaptado de CLAC, <https://bit.ly/3182pLL>

## Impacto social, ambiental, personal, alimentario-nutricional, económico y local de la selección y compra soberana.

Complementando lo que vimos en el Módulo 1, la Soberanía Alimentaria organiza la producción y el consumo de alimentos en función de las necesidades de las comunidades locales, dando prioridad a la producción para el consumo local. “La soberanía y la sostenibilidad alimentarias son una alta prioridad más que las políticas comerciales” (La Vía Campesina, 2009).

La industria alimentaria fomenta el gusto por lo homogéneo, introduciendo los mismos productos en gran parte de los alimentos disponibles en los supermercados. Lo comemos, pero no lo vemos, no sólo porque las etiquetas no lo indican, sino porque existe una profunda desvinculación entre la ciudad y la alimentación.

Asimismo, la compra soberana de alimentos producidos por la agricultura campesina sustentable saca a la alimentación de la maximización del lucro (donde la ganancia está por sobre todo) reduciendo los impactos sobre el ambiente.

A su vez, en la compra soberana tenemos una relación directa “productora, productor; y consumidora, consumidor”, y nos posibilita recuperar el gusto por lo real, pero también nos proporciona un bienestar cultural dado que estamos recuperando saberes locales y valores postergados u “olvidados”.

## Ventana sobre la utopía

por Eduardo Galeano

*Ella está en el horizonte.  
Yo me acerco dos pasos y ella se aleja dos pasos.  
Camino diez pasos y el horizonte se corre diez pasos más allá.  
Por mucho que yo camine, nunca la alcanzaré.  
¿Para qué sirve la utopía? Para eso sirve, para caminar.*

## Bibliografía

Lopresti, Alicia y col. Nutrición para todos. Ministerio de Desarrollo Social de Nación. Buenos Aires,2005.

Ministerio de Salud y Desarrollo Social de la Nación. Manual para la Aplicación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina. [Internet] 2016. [Consultado el 29 de octubre de 2021]. Recuperado de: [https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina\\_manual-de-aplicacion\\_0.pdf](https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina_manual-de-aplicacion_0.pdf)

Domínguez, DI. La Soberanía Alimentaria como enfoque crítico y orientación alternativa del sistema agroalimentario global. Pensamiento Americano [Internet] 2015; 8;15; 46-175.[Consultado el 5 noviembre de 2021]. Recuperado de: <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/55264>

Cittadini, R. comp. Economía Social y Agricultura Familiar: Hacia la Construcción de Nuevos Paradigmas de Intervención. [Internet]. Buenos Aires. Ediciones INTA; 2010. [Consultado el 27 octubre de 2021]. Recuperado de: [http://online.inta.gov.ar/prohuerta/archivos/libro\\_economia\\_social\\_22-04-2010.pdf](http://online.inta.gov.ar/prohuerta/archivos/libro_economia_social_22-04-2010.pdf)

Mance, E. La Revolución de las Redes. La colaboración solidaria como una alternativa pos-capitalista a la globalización actual.[Internet]. Brasil. Ed.Vozes; 2001. [Consultado el 27 octubre de 2021]. Recuperado de:<http://retosalsur.org/wp-content/uploads/2013/08/La-Revoluci%C3%B3n-de-las-Redes-Euclides-Andr%C3%A9s-Mance.pdf>

## Bibliografía ampliatoria

[http://www.alimentosargentinos.gob.ar/HomeAlimentos/ValoremoslosAlimentos/pdf/Manual\\_Valoremos%20los%20alimentos\\_2021.pdf](http://www.alimentosargentinos.gob.ar/HomeAlimentos/ValoremoslosAlimentos/pdf/Manual_Valoremos%20los%20alimentos_2021.pdf)

<https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-04/covid19-recomendaciones-manipulacion-higienica-alimentos.pdf>

# Actividades

## Objetivos

Que cada participante pueda

- Realizar una planificación de menú variada que incluya todos los grupos de alimentos
- Organizar una lista de compras de alimentos necesarios para la realización del menú planificado
- Valorizar el menú planificado
- Aplicar pautas de higiene y manipulación de alimentos en las actividades cotidianas

## Actividad 1

### Presentación

Reunidos en pequeños grupos se le pedirá a cada participante que realice la planificación de un menú de almuerzo para 5 días, que incluya variedad de alimentos de todos los grupos.

### Desarrollo

Cada grupo deberá retomar los listados de preparaciones por grupo de alimentos trabajados en el módulo, y seleccionar preparaciones para armar un menú de almuerzo con plato principal, guarnición y postre, que sea variado.

### Cierre

Socialización de los menús confeccionados por cada grupo, revisando si es completo (con todos los grupos de alimentos).  
¿Con qué frecuencia semanal se incluyen preparaciones con carnes y huevos, cereales, legumbres, choclo, mandioca, papa y batata, vegetales y frutas durante los 5 días?

## Actividad 2

### Presentación

A cada grupo se le pedirá que redacte las recetas de la planificación de menú presentada, indicando cantidades para las que rinde la receta.

### Desarrollo

Durante la actividad deberán confeccionar un recetario que incluya las preparaciones del menú, indicando cantidades de cada ingrediente, forma de preparación, equipamiento requerido y para cuántas personas rinde la receta.

### Cierre

Socialización de las recetas y armado de un recetario en común organizando las recetas por grupo de alimentos.

## Actividad 3

### Presentación

A cada grupo se le solicitará que arme un listado de compra de alimentos para realizar 1 día del menú planificado que contemple la preparación para 10 personas (comensales). Cotizar y estimar el costo del menú planificado.

### Desarrollo

Cada grupo cotiza un día del menú planificado (Ej: grupo 1 menú 1, grupo 2 menú 2, etc.) teniendo en cuenta el costo de los ingredientes necesarios para cada día, para 1 comensal y para 10.

### Cierre

Socialización de cada lista de menús de los grupos y evaluación del costo de esa planificación.

## Actividad 4

### Presentación

En pequeños grupos, deberán confeccionar un diagrama de flujo (etapas o pasos a seguir) que involucre pautas de higiene alimentaria desde la compra hasta el servicio de una comida.

### Desarrollo

Elegir una preparación del menú y describir los procedimientos a seguir: la selección de los alimentos en el comercio, el acondicionamiento para almacenarlos, las condiciones de temperatura para el almacenamiento y la conservación de la comida preparada.

### Cierre

Socialización de la propuesta realizada por cada grupo y armado de un resumen de pautas de higiene y manipulación de alimentos para el menú confeccionado.

## Actividad 5

1. ¿Qué requisitos les parece a ustedes que deberían tenerse en cuenta para la comercialización de frutas y hortalizas en ferias y /o verdulerías? Enumeren por lo menos 3.
2. Trabajo grupal: repartir a cada uno de los grupos, 1 grupo de alimentos distinto (ej: frutas y verduras, carnes y huevos, legumbres, cereales, etc). Armar una comida para 10 personas donde se incluyan plato principal y postre, priorizando el grupo de alimentos que les tocó. Calcular el costo total y luego calcular el costo unitario o costo de la ración.

Otra idea puede ser: armar un menú para 5 días.

## Actividad 5 Bis

### Presentación

Nos situamos en el barrio, una de las vecinas de la manzana está organizando una compra colectiva.

Cada grupo pensará cómo encarar esta compra colectiva tanto desde el lado de la oferta de los alimentos como del de la demanda de los mismos.

### Desarrollo de la actividad

Desde la demanda: en asamblea, habitantes de la manzana (100 familias) se ponen de acuerdo en el armado de una lista de verduras y frutas que comprarán en la feria agroecológica que se instaló a dos cuadras del barrio. Se confeccionará un listado con tipo y cantidad de alimentos explicando las razones de la elección realizada.

Desde la oferta: la coordinadora de la compra colectiva le consulta sobre las características de los alimentos que van a comprar y por qué tienen un precio tan diferente del de las verdulerías del barrio. Listado de preguntas que realizarían en esta situación.

### Cierre

En plenario, cada grupo compartirá la reflexión realizada a partir del desarrollo de la actividad.

## Actividad 6

### Presentación

A cada grupo se le solicitará que arme un recorrido por el sistema alimentario de una preparación.

### Desarrollo de la actividad

Cada grupo seleccionará una preparación y deberá detallar los ingredientes de la misma y luego describir. Esto también se puede hacer con un grupo de alimentos de las Guías alimentarias para la población argentina (GAPA). Reflexionar sobre: ¿Dónde se producen estos alimentos? ¿Quiénes los producen? ¿Cómo trabajan las personas que los producen? ¿Cómo se producen? ¿Si hay procesamiento, cómo es? ¿Quién los distribuye y cómo? ¿Cuántos kilómetros recorrió hasta el lugar de venta? ¿Cuántas personas mediaron desde la producción hasta la venta? ¿Dónde y quienes

los compran? ¿Cómo llegan a nuestras manos? ¿Quién los prepara? Es decir, detallar todos los componentes, actores, procesos y actividades relacionadas con el sistema alimentario (producción, elaboración, distribución, compra, preparación y consumo), teniendo en cuenta los impactos sociales económicos y ambientales de esos procesos y actividades. Reflejar este recorrido del circuito en un gráfico.

Se puede completar con la búsqueda de material gráfico como, por ejemplo, fotos que acompañen la descripción de todos estos procesos.

### **Cierre**

Cada grupo compartirá lo trabajado y se realizará una reflexión final en conjunto.

# Anexo

## Ideas de preparaciones

### Preparaciones con carnes

- Hamburguesas caseras de carne, pollo, de pescado.
- Albóndiga.
- Milanesa de carne, pollo, pescado, mondongo, etc.
- Escalope.
- Croquetas de carne, pollo o pescado.
- Arrollado de carne con verduras, huevo con salsa blanca.
- Bifes de hígado, de carne vacuna o pollo a la plancha o parrilla.
- Salpicón de carne o pollo.
- Niños envueltos.
- Puchero, carbonada, estofado.
- Kepi.
- Pastel de papa, calabaza, choclo o harina de maíz con carne.
- Empanadas.
- Bifes a la criolla.
- Pan de carne, pollo.

### Preparaciones con verduras

- Minestrone.
- Ensaladas de verduras crudas (tomate, lechuga, zanahoria, repollo, cebolla, radicheta, escarola, pepino, rabanito, etc).

- Guiso de verduras (papa, zanahoria, calabaza, arvejas, salsa de tomate, cebolla).
- Salteado de vegetales (zanahoria, zapallitos, cebolla, morrón, brotes de soja).
- Panaché de verduras (variedades de verduras hervidas).
- Milanesas de vegetales: berenjenas, zapallitos, calabaza, pencas de acelga.
- Tarta de verduras: berenjenas, puerro, zapallitos, acelga.
- Budines y soufflés de verduras.
- Verduras con salsa blanca.
- Pizzas con masa de acelga o rellenas de acelga y/o espinaca.
- Revueltos y tortillas de verduras.
- Colchón de arvejas.
- Croquetas de verdura.
- Verduras rellenas (zapallitos, tomates, morrones, calabaza).
- Purés de vegetales.
- Quibebe ( calabaza con leche y queso).

## Preparaciones con legumbres, cereales, papas y pastas

- Arroz primavera (con zanahoria, arvejas y morrones).
- Risotto de arroz amarillo.
- Arroz con pollo, atún, carne, legumbres.
- Fideos con pesto, con verduras (brócoli, acelga, espinaca).
- Pastas rellenas (ravioles, canelones) con salsa de tomate, al pesto, con aceite.
- Pizza.

- Polenta con queso.
- Ñoquis de sémola, de papa, de mandioca.
- Crepes de verdura (canelones con masa de panqueques, rellenos con ricota, verduras, con carne).
- Fainá.
- Guiso de lentejas.
- Budín de legumbres.
- Puré de papas, batata, mandioca.
- Crepes de harina de garbanzos.

## Postres

- Fruta fresca de estación.
- Fruta asada de estación.
- Ensalada de frutas de estación.
- Compota de frutas de estación.
- Flan casero.
- Maicena con leche a la vainilla.
- Sémola con leche.
- Arroz con leche.
- Avena con leche.







