INSTITUTO DE NUTRICIÓN DE CENTROAMÉRICA Y PANAMÁ (INCAP)

ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD (OPS)

PROYECTO DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL EN COMUNIDADES POSTERGADAS DE COSTA RICA

2001

Publicación INCAP MDE/134

INTRODUCCION

El Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP), de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), ha venido promoviendo la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN) en las comunidades fronterizas de Centroamérica y Panamá. En Costa Rica se está trabajando en pro de la SAN al promover su concepto y que aspectos la determina.

¿QUÉ ES SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL (SAN)?

El INCAP define la seguridad alimentaria y nutricional como:

> **"El estado en el cual todas las personas gozan en forma oportuna y permanente, de acceso a los alimentos que necesitan, en cantidad y calidad para su adecuado consumo y utilización biológica, garantizándoles un estado de bienestar que coadyuve al desarrollo"** (INCAP; ME/086)

Es decir, en una comunidad podemos decir que existe SAN cuando todas las personas tienen o pueden comprar los alimentos, para comer adecuada y saludablemente, a la vez su estado de salud permite que puedan aprovechar los alimentos, logrando así un adecuado desarrollo (buen crecimiento, inteligencia, energía para trabajar) en sus habitantes, así como una mejor calidad de vida.

Cuatro aspectos fundamentales determinan la SAN:

Disponibilidad de los alimentos

↓

Acceso a los alimentos

↓

Consumo de alimentos

↓

Utilización biológica de los alimentos

Los factores que hacen posible estos determinantes dependen de acciones internas (de la familia y la comunidad) y de acciones externas (de afuera: el gobierno, organismos económicos internacionales, otros).

A continuación se explica brevemente los determinantes y algunos de los factores que los hacen posibles:

I. *DISPONIBILIDAD* (¿Qué alimentos se encuentran en mi comunidad?)

La disponibilidad de alimentos depende de:

- **Producción de alimentos en el nivel local** (en la comunidad).

Esta depende de:

➔ Tierras aptas para cultivar alimentos.

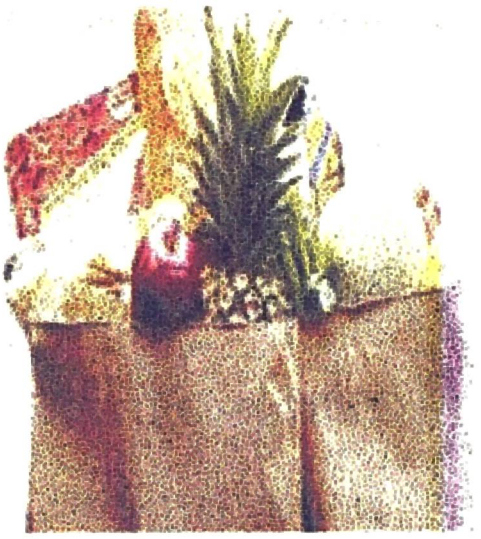
➔ Las Políticas Agropecuarias.

➔ El Costo de los insumos (semillas, fertilizantes, etc.)

➔ Costo de la mano de obra.

- Los alimentos traídos de otras partes del país o del extranjero.
- Métodos de almacenamiento.
- De la infraestructura vial.
- Comercialización.
- Factores ambientales y desastres naturales.

2. *ACCESO* (¿Qué alimentos puedo comprar?)



El acceso a los alimentos depende de:

- El ingreso familiar.
- La cantidad del dinero que se utiliza para la compra de alimentos.
- El precio de los alimentos.
- Los conocimientos para escoger que alimentos comprar.

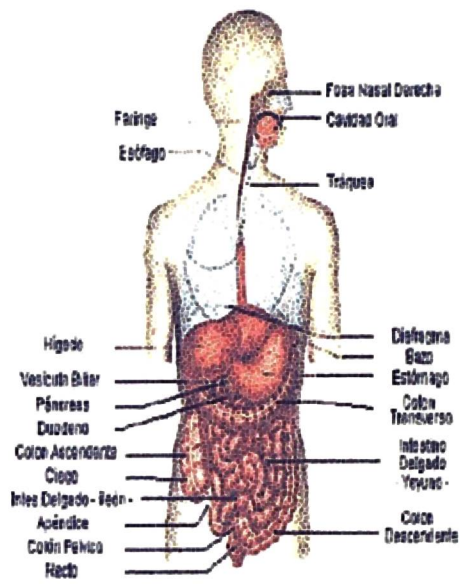
3. *CONSUMO* (¿Qué come la familia o la comunidad?)

El consumo de las familias depende:

- Producción para autoconsumo.
- Disponibilidad de alimentos en la comunidad.
- El ingreso familiar.
- Tamaño de la familia y distribución intrafamiliar de alimentos.
- Educación y conocimientos en alimentación.
- Las prácticas y conocimientos para preparar los alimentos.
- Las costumbre y tradiciones familiares y comunales.
- La influencia de la publicidad y los medios de comunicación (radio, televisión) en la compra de alimentos.
- La información y educación en alimentación.

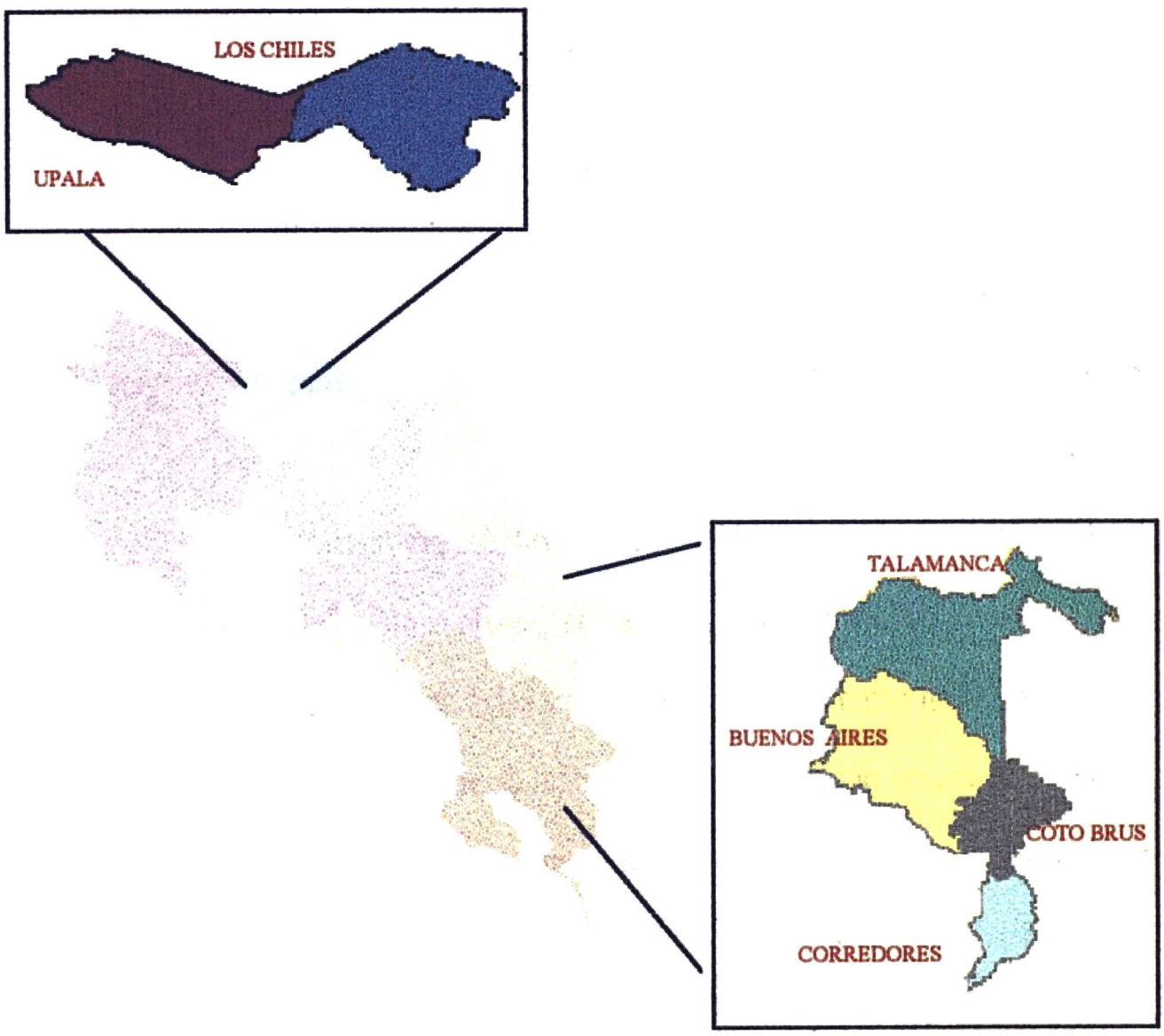
4. UTILIZACIÓN BIOLÓGICA (¿Cuánto aprovecha mi cuerpo los alimentos que consume?)

- El cuerpo aprovecha los alimentos de forma adecuada según:
- El estado de salud (vacunado, sin parásitos, sin enfermedades).
- El estado nutricional.
- Agua potable.
- Escolaridad.
- Educación en Nutrición y Salud.



- Higiene personal, higiene al prepara o comer los alimentos.
- La limpieza de su casa, su patio y la comunidad en general.
- Adecuada eliminación de excretas (letrinas y otros) .
- Adecuado manejo de la basura.

Actualmente el INCAP/OPS se encuentra promoviendo acciones en cuatro cantones al sur del país (Buenos Aires, Coto Brus, Corredores y Talamanca) y dos en el norte (Los Chiles y Upala),



donde apoya:

- Proyectos que surjan a partir de las comunidades y los consejos locales y cantonales de SAN.
- Coordinación interinstitucional e intersectorial, mediante los Consejos Cantonales de SAN
- Programa Escuelas Saludables.
- Promoción de huertas escolares, familiares y comunales en el nivel cantonal.
- Capacitación en educación alimentaria a docentes, líderes comunales, padres de familia, miembros del gobierno local y comunidad en general.
- Comedores escolares.
- La producción de alimentos nutricionalmente mejorados en colegios técnicos y microempresas locales.
- Capacitación a jóvenes y mujeres en actividades productivas.
- La creación de una escuela agropecuaria modelo cantón de Corredores
- Educación en salud y alimentación en escuelas de tres reservas indígenas de Buenos Aires impulsado por la Asociación Regional de aborígenes del Dikes.
- El rescate de técnicas de cultivo, así como alimentos tradicionales y su preparación, en reservas indígenas.

Para mayor información

OFICINA INCAP/OPS Costa Rica
Teléfonos: 222-1468 y 223-2281
Email murillos@paho-who or cr