

Imprimir

Uno de los temas que preocupa en estas épocas de emergencia planetaria es el relacionado con la alimentación. Es indudable que uno de los problemas sociales que puede agravarse estaría relacionado con el abastecimiento y disponibilidad de alimentos, especialmente en aquellos pobladores más expuestos y desfavorecidos.

La situación alimentaria se está agravando con la disminución significativa de las áreas de producción y esto puede aumentar los niveles de precariedad en la seguridad alimentaria, y muchos más sectores de la población puedan verse afectados por los impactos de esta emergencia.

La inseguridad alimentaria está directamente relacionada con el hambre, especialmente con el hambre oculta por lo que es importante tener en cuenta que la declaración universal de los derechos humanos promueve el derecho no solo implica estar protegido contra el hambre, sino también el derecho a tener alimentos adecuados, accesibles y saludables, es decir, se debe garantizar la seguridad alimentaria.

¿A qué hacemos referencia cuando hablamos de seguridad alimentaria?

Hacemos referencia a la disponibilidad de alimentos, al acceso de las personas a éstos y el aprovechamiento biológico de los mismos. Se considera que un hogar está en una situación de seguridad alimentaria, cuando sus miembros disponen de manera sostenida de alimentos suficientes en cantidad y calidad según las necesidades biológicas nutricionales. Para la organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación FAO, la seguridad alimentaria existe, cuando toda persona tiene acceso a todo alimento en todo momento, ya sea físico, social y económicos; alimentos suficientes, seguros y nutritivos, para suplir sus necesidades nutricionales y tener una buena vida, sana y activa.

Es indudable que la seguridad alimentaria puede verse afectada por muchos factores, como el clima, los desastres naturales, los conflictos, las guerras y por los intereses económicos. En los países en desarrollo, los principales problemas relacionados con la seguridad alimentaria, se pueden relacionar, con el poco acceso al agua, la prevalencia de dietas con bajos

nutrientes esenciales, la escasez de alimentos y especialmente con los bajos niveles de producción. Es claro que cuando hablamos de seguridad alimentaria, también hablamos de una dieta balanceada.

### ¿Cuándo una dieta es balanceada?

Una dieta balanceada contiene todos y cada uno de los nutrientes que el organismo necesita para poder funcionar, estos nutrientes pueden ser, proteínas, hidratos de carbonos, vitaminas, minerales y el agua. Por lo tanto, una dieta balanceada contiene: alimentos energéticos (pan, arroz, papas y), frutas y verduras, leches y productos lácteos, carne, pescados, huevos, frijoles y otras fuentes no lácteas de proteínas y mínimas porciones de grasas y azúcar. Dentro de esta dieta es muy importante el consumo de calorías, especialmente cuando las labores y los trabajos generan mayores gastos de energía y una de las alternativas para abastecer estas necesidades se puede encontrar en la yuca.

### La yuca como fuente energética

Alimento muy utilizado y cuyas potencialidades pueden ser aprovechadas para amainar a bajo costo las necesidades energéticas de la población. Se adapta bien a condiciones como las del Magdalena Medio; territorio de bosque húmedo tropical con altas temperaturas, altas humedades y altas precipitaciones, pero con condiciones adversas en lo que corresponde al suelo.

Es un cultivo de bajo costo y de alta producción, inclusive puede ser sembrada en los patios de la casa, aunque consta de algunas vitaminas y minerales como la vitamina C, vitamina de complejo B y potasio, su riqueza nutritiva es muy escasa; el tubérculo solo es un gran aporte de fuentes energéticas como el almidón. Pero la planta tiene en las hojas una gran riqueza en proteína, semejante o aun mayor a la soya y otros nutrientes que pueden servir para la alimentación humana.

Realmente los beneficios de este tubérculo radican en su bajo costo y su alto rendimiento en términos de calorías, por lo tanto, es un cultivo que promete aliviar los problemas de hambre

debido especialmente a la escasez de carbohidratos. Debemos tener en cuenta que la yuca no es un alimento de alto valor nutricional y su consumo debe hacerse dentro del marco de una alimentación balanceada donde se garantice los otros componentes especialmente vitaminas y minerales; la yuca es un ingrediente que puede ayudar y diversificar nuestra dieta, especialmente en las poblaciones de bajos recursos.

### Otras bondades de la Yuca

Es un cultivo muy bondadoso sembrado generalmente por pequeños productores y aunque sus raíces son ricas en carbohidratos, otras partes pueden ser empleadas en la alimentación para animales. Los animales criados con este producto pueden tener una buena resistencia a las enfermedades y bajas tasas de mortalidad. También tiene uso en la industria lo que le da un gran potencial para estimular el desarrollo industrial rural y aumentar los ingresos rurales, la yuca solo es superada por el maíz como fuente de almidón; otras variedades contienen almidón con características mínimas requeridas por la industria.

Igualmente, las hojas, pueden emplearse previo proceso de secado lento, en la alimentación de humanos y animales, por su alta riqueza en proteínas.

Podríamos decir que es un producto multiuso, porque todas sus partes vegetativas pueden utilizarse ya sea para el beneficio de los seres humanos, la alimentación animal o la industria.

Siendo uno de los principales cultivos del Magdalena Medio que resiste adecuadamente los embates del cambio climático, se podría aprovechar su potencial para mitigar el hambre, obtener fuentes de ingreso y contribuir al desarrollo regional. Es un cultivo estratégico y puede ser una gran alternativa para garantizar la seguridad alimentaria y nutricional al tiempo que se puede convertir en una fuente de ingreso en una época de emergencia planetaria.

José Rafael Arrieta Vergara, Jaime Corena Parra, Silvio Daza Rosales, Oswaldo Ríos carrascal, Camilo Arrieta Arroyo

Foto tomada de: En Nuestro Campo