



FRUTAS Y VERDURAS: PLACER, BIENESTAR Y SUSTENTABILIDAD

Ing. Agr. Dra. Joanna Lado¹
 Ing. Alim. Dr. Gastón Ares²
 Lic. Nutr. Mág. María Rosa Curutchet³
 Quím. Farm. Ana Giménez²
 Lic. Diseño Gráfico Leticia Varela²

¹Agroalimentos y Sistema Vegetal Intensivo - INIA
²Núcleo interdisciplinario de Alimentación y Bienestar - Udelar
³Instituto Nacional de Alimentación (INDA) - Ministerio de Desarrollo Social (MIDES)

Producto de una colaboración interdisciplinaria e interinstitucional, el libro aporta una perspectiva integral sobre las frutas y verduras como parte de una alimentación saludable, placentera y sostenible. Este artículo es una puerta de acceso y una invitación a su lectura. A través de los caminos de la producción y sus protagonistas, nos alienta a repensar nuestros vínculos con los alimentos y con nuestro entorno.

En esta oportunidad queremos aprovechar este espacio para contarles sobre el trabajo interinstitucional que hemos plasmado en un libro muy valioso para toda nuestra sociedad: "Frutas y Verduras: Placer, Bienestar y Sustentabilidad". La elaboración del libro estuvo bajo la coordinación del MIDES-INDA y el Núcleo interdisciplinario de Alimentación y Bienestar de la Udelar y participaron representantes de diversas instituciones además de INIA.

¿DE QUÉ TRATA EL LIBRO?

El material tiene como finalidad revalorizar las frutas y verduras como un pilar fundamental de nuestra

alimentación, derribar mitos que muchas veces hacen que no las seleccionemos y proponer ideas para motivarnos, además de recomendaciones para reducir al máximo sus desperdicios en el hogar. El equipo integró profesionales de diferentes disciplinas para brindar una perspectiva más integral sobre la temática y con un enfoque de sistema alimentario, revalorizando la producción familiar de alimentos y las compras de cercanía en diferentes circuitos.

¿QUIÉNES PARTICIPARON?

Instituciones nacionales como MIDES-INDA, MIDES-Ruralidad, MGAP, INIA, UAM, Udelar, la ONG Redalco

y se contó con el apoyo del Parlamento uruguayo para su impresión. Se imprimieron 1500 ejemplares de libre distribución y también se encuentra disponible en versión digital:

Acceda **AQUÍ**

¿CÓMO SE ESTRUCTURA EL LIBRO?

Está dividido en cinco capítulos; el primero se centra en el rol de las frutas y verduras como parte de una alimentación saludable, placentera y sostenible, abordando aspectos como la estacionalidad y complementariedad de las diferentes zonas de producción, reflejando el aporte de las variedades nacionales y de los sistemas de producción protegidos para extender la disponibilidad de estos productos durante el año.

En el segundo capítulo buscamos mostrar la realidad de la producción familiar de frutas y verduras, a través de testimonios de productores y productoras que trabajan para que día a día tengamos estos alimentos en nuestra casa durante todo el año.

En el tercer capítulo se muestran diferentes opciones de comercialización de estos productos, resaltando las ventajas de formas alternativas de consumo para reducir las distancias entre productores y consumidores, con énfasis en las compras de cercanía.

En el cuarto capítulo destacamos la importancia de la preparación casera de alimentos de forma compartida entre los integrantes del hogar, brindando ideas para crear e innovar con frutas y hortalizas.

Finalmente, en el último capítulo, nos centramos en visibilizar la relevancia del desperdicio de alimentos en nuestros hogares y apostar a generar cambios en el hogar para reducirlo. Con un foco claro en la planificación de nuestras compras, la inclusión de productos con imperfecciones y en cómo almacenamos los diferentes productos en casa, evitando bolsas cerradas o el aplastamiento en la heladera.

¿QUÉ ES LO NOVEDOSO?

Es un libro que nos invita a reflexionar, pero también a actuar; contiene recomendaciones y propuestas de cambios en nuestra alimentación que invitan a repensar la forma en cómo decidimos nuestras compras de frutas y verduras y cómo las preparamos/cocinamos en casa. Nos lleva a preguntarnos qué conocemos sobre quienes producen nuestro alimento, cómo es esa producción y comercialización o qué consecuencias puede tener aquello que no se aprovecha y se desperdicia. Integra la dimensión ambiental, valorizando la producción familiar y las ventas de cercanía, así como el aprovechamiento de productos que usualmente se descartan por imperfecciones para promover la sustentabilidad de la producción de alimentos.



Figura 1 - Portada del libro.

Incluye testimonios de productores y productoras familiares, mujeres rurales y diferentes emprendimientos enfocados en la producción más equitativa y sustentable de alimentos y promueve la interacción en la órbita de las compras del Estado.

¿CUÁL ES EL APOORTE DE INIA?

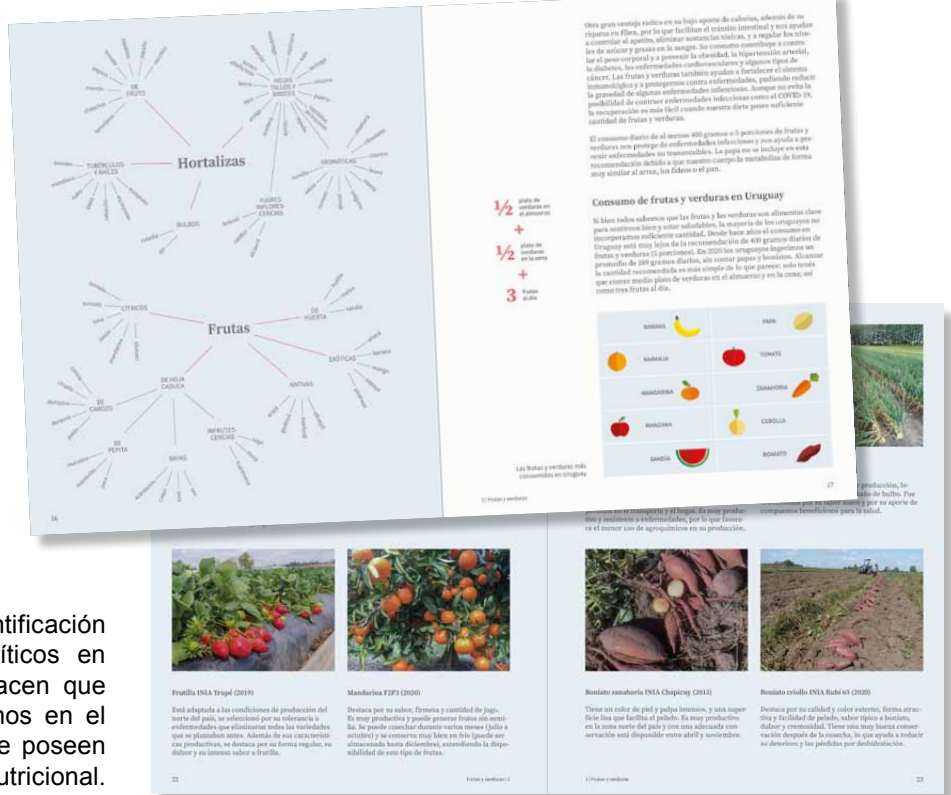
En el libro se integra la experiencia de la investigación nacional en la generación de variedades más adaptadas a las condiciones de producción, resistentes a plagas y enfermedades, con buen rendimiento, y con un sabor valorado por los consumidores uruguayos. La conservación poscosecha también es un factor muy importante en la selección de nuevos materiales. En el libro se presentan las últimas variedades de frutilla (INIA Yrupé), boniato (INIA Rubí 63-criollo e INIA Chapicuy-zanahoria), tomate (INIA Frontera), mandarina (F2P3) y cebolla (INIA Rocío) que han sido liberadas recientemente por los programas de mejoramiento y son elegidas por nuestros productores.

El libro nos lleva a preguntarnos qué conocemos sobre quienes producen nuestro alimento, cómo es esa producción y comercialización o qué consecuencias puede tener aquello que no se aprovecha y se desperdicia.

A través de la selección de una variedad resistente a plagas y enfermedades presentes en el entorno estamos contribuyendo a una menor necesidad de aplicación de tratamientos fitosanitarios para su control, logrando productos que mantienen su producción y calidad en nuestras condiciones de cultivo.

En el libro también se brindan consejos sobre cómo preparar estas frutas y verduras para un consumo seguro.

Colaboramos con la identificación de algunos defectos no críticos en diferentes productos, que hacen que muchas veces los rechazemos en el momento de compra, aunque poseen la misma calidad sensorial y nutricional.



También fue importante el aporte en recomendar cómo almacenar estos productos en casa, reconociendo que están vivos y por lo tanto respiran, y que la menor

Figura 2 - Frutas y verduras: tipos, beneficios y consumo en Uruguay (arriba) y aporte de variedades nacionales a la diversidad (abajo). Capítulo 1.

temperatura es clave para mantenerlos durante más tiempo en buen estado. Hay productos que podemos dejar fuera de la heladera (banana, zapallo, cebolla, papa, boniato, ajo, palta) mientras que otros deben ser almacenados preferentemente en frío (frutilla, manzana, pera, ciruela, mandarina, sandía, melón, verduras de hoja, zapallito, zanahoria), evitando las bolsas cerradas o el aplastamiento al almacenarlos.

Incluimos recomendaciones sobre cómo ordenarlas en la heladera para aprovechar el espacio y sobre la importancia de revisarlas periódicamente e ir consumiendo las más maduras o las primeras que compramos.

El rol de la mujer en la producción familiar

La participación de las mujeres en la producción familiar de alimentos es fundamental. En Uruguay, aproximadamente cuatro de cada cinco personas encargadas con actividades relacionadas con la agricultura son mujeres. Conlleva un doble rol, gerencial y operativo, en muchas de las explotaciones agrícolas. Entran parte de actividades relacionadas con la cosecha, selección y procesamiento, y otras más relacionadas con la comercialización y el transporte, compartiendo así la tarea de distribución productiva y comercial, complementando a la tarea de distribución de capital y alimentación de los hijos, mantenimiento de las tareas de cuidado y alimentación de los hijos, y otras muchas tareas que hacen parte de su rol en el hogar.

Las productoras familiares han desarrollado diversas formas de agruparse para compartir experiencias e intercambiar conocimientos. Algunas de ellas son los grupos de mujeres rurales que permiten generar vínculos y compartir experiencias que van más allá de la producción de alimentos.

"Yo aprendí en mi casa con mi madre cuando plantaba hortalizas, siempre me gustó, ella le hacía más para el consumo. Para mí es algo bueno, es una gran experiencia, pero me gusta más. Como que me ha dado un gusto el hacer y lo hago en mi propia tierra, la propia. Creo que es bueno adquirir un gusto al hacer y a hacer lo que se puede hacer." Mery

"Yo me involucro el tiempo de mi mujer en el campo pero me encanta poder cuidar, pero al que me gusta más es en el hogar. Como que me gusta más el cuidar, pero al que me gusta más es en el hogar que me gusta más." Natalia



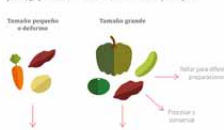
"Después me involucro. Después me voy a un grupo de mujeres rurales que me ayuda a aprender a hacer cosas que yo no sabía hacer. De ahí, de preparación de tierra, pero hay que trabajar y preparar productos. Con una producción no me puedo sacar, pero siempre siempre comparto. Y yo también voy a trabajar, hablar con otras mujeres, aprender a hacer cosas que yo no sabía hacer, aprender a hacer cosas que yo no sabía hacer." Natalia

Elegir productos imperfectos

Cuando compramos frutas y verduras muchas veces elegimos por la apariencia. Pero al ser alimentos naturales, son diferentes entre sí y muchas veces no están de la perfección. Sin embargo, generalmente se prefieren elegir los que presentan deformaciones, porque entre más defectos de apariencia o apariencia, algunas frutas y verduras con algunos defectos podemos contribuir a reducir el desperdicio de alimentos, por eso muchas veces es importante conocer qué tipos de imperfecciones podemos incluir en nuestra compra.

Las frutas y verduras muy grandes, muy chicas o con formas inusuales son muchas veces consideradas imperfectas. Esto es común en hortalizas como papa, boniato, tomate, zanahoria, remolacha, alfalfa, entre otras. El tamaño de la fruta no afecta su calidad, pero sí, la textura o las características nutricionales. En lugar de ser elegidas, podemos adaptar el uso para aprovecharlas mejor. Las deformaciones pueden ser una buena opción para compartir la comida de las personas cercanas. Los desperdicios de la familia, por ejemplo, niños y niñas necesitan porciones más pequeñas que los adultos para comer. Además, elegir frutas y verduras pequeñas o grandes puede ser una forma de ahorrar, ya que muchas veces son más baratas.

Las frutas que en la década son más imperfectas como son manzanas, frutas y verduras. Muchas veces son rechazadas por su tamaño o por su apariencia, pero al ser alimentos naturales, son diferentes entre sí y muchas veces no están de la perfección. Sin embargo, generalmente se prefieren elegir los que presentan deformaciones, porque entre más defectos de apariencia o apariencia, algunas frutas y verduras con algunos defectos podemos contribuir a reducir el desperdicio de alimentos, por eso muchas veces es importante conocer qué tipos de imperfecciones podemos incluir en nuestra compra.



Cuando compramos frutas y verduras es común que veamos imperfecciones en su forma de almacenar o desperdicio de alimentos.



Figura 3 - Rol de la mujer en la producción familiar (arriba, Capítulo 2) y aprovechamiento de productos con imperfecciones para reducir el desperdicio de alimentos (abajo, Capítulo 5).