



Organización de las Naciones  
Unidas para la Alimentación  
y la Agricultura

Para todas las mamás que quieran leerme:  
**¿Cómo llegué a promover  
una alimentación  
ecológica y nutritiva?**

*por María C. Omonte Ferrufino, Bolivia*

FEB  
2023

**Historias  
de  
Cambio**

*Conectando el conocimiento tradicional  
y las innovaciones para sistemas  
alimentarios justos y sostenibles*

Decenio de las  
Naciones Unidas de la  
**AGRICULTURA  
FAMILIAR**  
2019-2028





**Historias de cambio: conectando el conocimiento tradicional y las innovaciones para sistemas alimentarios justos y sostenibles**

## **Autores(as)**

Para todas las mamás que quieran leerme: ¿Cómo llegué a promover una alimentación ecológica y nutritiva? por **María C. Omonte Ferrufino**, Bolivia

## **Coordinación Técnica**

Nathalie Santini

Plataforma de Conocimientos de Agricultura Familiar. Asociaciones de Participación en Agricultura Familiar y Redes Parlamentarias (PSUF).  
División De Colaboración de la ONU (PSU).  
Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.

Zdravka Dimitrova

Centro de conocimientos sobre agroecología  
Iniciativa para Ampliar la Escala de la Agroecología  
Enfoque ecosistémico de la insificación de la producción agrícola  
División de Producción y Protección Vegetal  
Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.

## **Equipo editorial**

Doug Reeler y Cristina Temmink  
Barefoot Guide Connection

Carolina Maturana  
Plataforma de Conocimientos de Agricultura Familiar  
Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.

## **Diagramación y diseño gráfico**

Ricardo Rivera, Jorge Leiva y Érika Ortega Sanoja

Iniciativa Regional Sociedades Rurales Prósperas e Inclusivas, Oficina Regional de la FAO para América Latina y el Caribe

- [Plataforma de Conocimientos sobre Agricultura Familiar](#)
- [Centro de conocimientos sobre agroecología](#)
- [Comunidad de Práctica de Agricultura Familiar y Agroecología](#)
- [Comunidad de Práctica de Agricultura Familiar y Agroecología América Latina y El Caribe](#)
- [Comunidad de Práctica de Agricultura Familiar y Agroecología África](#)

## Historias de cambio:

*Conectando el conocimiento tradicional y las innovaciones para sistemas alimentarios justos y sostenibles*

En diciembre de 2017, la Asamblea General de las Naciones Unidas proclamó el Decenio de las Naciones Unidas para la Agricultura Familiar (UNDAF, 2019-2028), constituyendo así un marco que reconoce la importancia de la agricultura familiar, que incluye a campesinos, pueblos indígenas, comunidades tradicionales, pastores, pescadores, agricultores de las tierras altas y muchos otros grupos de productores de alimentos que poseen un potencial único para promover cambios transformadores en la forma en que se cultivan, producen, procesan y distribuyen los alimentos.

En todo el mundo, hay miles de historias de trabajo distintivo realizado de forma anónima por agricultores familiares, incluidas mujeres y jóvenes, en transiciones exitosas hacia sistemas alimentarios más inclusivos, sostenibles y justos. Esas historias se basan en la creación conjunta y el intercambio de conocimientos e innovaciones tradicionales que ayudan a que los sistemas alimentarios sean sostenibles, sin dejar a nadie atrás.

En este contexto, la [Plataforma de Conocimientos sobre Agricultura Familiar](#) en colaboración con [Barefoot Guide Connection](#) organizó una serie de “talleres de escritura”, para ayudar a los profesionales a escribir sus propias experiencias, generando conocimientos que destaquen las prácticas, cambios, innovaciones e impactos de lo que hacen en apoyo a la agricultura familiar.

Estos talleres de escritura representaron una oportunidad para compartir el proceso creativo a través del cual identificar, reconocer, escribir e intercambiar historias y experiencias de jóvenes, mujeres, agricultores, pequeños productores que trabajan para promover, mejorar y fortalecer la agricultura familiar y lograr un medio rural próspero e inclusivo.

Esta iniciativa fue concebida para brindar un espacio para resaltar las dimensiones humanas, culturales y sociales de la agricultura familiar, incluidos los derechos humanos inherentes a la agricultura familiar y su organización social y económica.

Las historias presentadas en esta compilación, seleccionadas entre las escritas durante los talleres de redacción, destacan las diferentes formas en que los y las agricultores(as) familiares gestionan de manera responsable y creativa sus recursos naturales, paisajes y ecosistemas, así como los valores culturales y simbólicos que definen su identidad.

*Foto portada de María C. Omonte Ferrufino*

## Para todas las mamás que quieran leerme: ¿Cómo llegué a promover una alimentación ecológica y nutritiva?

por María C. Omonte Ferrufino, Bolivia

Provengo de una familia campesina que vivía en una comunidad rural cercana al centro poblado de Quillacollo, en Cochabamba, Bolivia. Recuerdo que cuando era niña mi mamá nos preguntaba —¿Qué quieren comer?— y siempre contestamos —¡Fideo con asado!—. Era lo que más nos gustaba, y ella nos complacía con frecuencia. Pocas veces queríamos comer mote de maíz, tostado de granos o pito de granos y estábamos felices cuando mi mamá sacaba salchichas de la pulpería de la COMIBOL, en donde mi papá trabajaba. Por supuesto, esto sucedía rara vez.

Mis padres no tenían conocimiento sobre la nutrición saludable o el uso de agroquímicos. No había mucha información al respecto, pero se usaba menos agroquímicos que hoy en día ya que se practicaba una agricultura tradicional. Mis padres criaban gallinas, patos, cerdos, conejos, ovejas y hasta vacas. Producían maíz, trigo, frijoles, cebada, habas y papas, pero pocas verduras. Nosotros comíamos lo que nos daban y si nos preguntaban, opinábamos. Fue una niñez rodeada por la naturaleza.

Estudié agronomía en “El Zamorano” en Honduras, una universidad que promovía principalmente una agricultura convencional. Estaba financiada por Monsanto, una transnacional que comercializa

agroquímicos y semillas transgénicas. Como parte de nuestra formación aplicábamos muchos agroquímicos y hasta me ofrecí como voluntaria para fumigar con una fumigadora a motor. Me parecía divertido usar el uniforme de protección y cargar ese equipo enorme y ruidoso.

Mis años de estudio fueron una aventura, pues muchas cosas eran nuevas para mí: la cultura local, los acentos al hablar y hasta las diferentes formas de ser. Disfrutaba de la comida local, especialmente las burritas, y comíamos lo que nos daban en el comedor. No cuestionaba si los alimentos eran fumigados o no, si eran nutritivos o no, solo comía.



Foto de María C. Omonte Ferrufino.

Cuando nació mi primer hijo, y durante sus primeros meses de vida, empecé a cuestionarme —¿Qué le doy de comer?—. Revisé documentos, leí libros y me hice miembro de la Liga de la Lactancia Materna en Bolivia, donde aprendí mucho sobre la lactancia materna, la alimentación complementaria y la maternidad en general. Entendí que quería alimentar a mis hijos de la mejor manera.

Esta etapa en mi vida coincidió con el primer trabajo después de la universidad, donde trabajé

con pequeños productores rurales y sus familias. Afortunadamente, no hubo necesidad de aplicar mis conocimientos sobre la agricultura convencional; mi trabajo, entre otros, consistía en conversar con los productores acerca de sus formas de producción y pude ver de cerca las fortalezas y las debilidades en su alimentación. Aprendí mucho y sigo aprendiendo sobre la agroecología y la alimentación familiar. Estas experiencias me hicieron reflexionar sobre lo que quería para mí y mi familia y me esforcé cada vez más para alimentarnos de manera ecológica y nutritiva.



Foto de María C. Omonte Ferrufino.

Sin embargo, en esos primeros años de mi profesión me di cuenta que mi forma de pensar era “rara”. La mayoría de mis colegas de la

universidad trabajaban en la agroindustria. Me preguntaba— *¿Qué dirían si empiezo a comprar granos andinos como la quinua, la cebada, el trigo y el maíz? ¿Me verían como alguien sin dinero para comprar algo “más sofisticado”, o alguien que no está al tanto de la moda alimentaria?* — La lucha fue primero conmigo misma; una lucha no tanto por cambiar mis hábitos alimentarios, ya que no me alimentaba mal, sino por tomar una postura decididamente pro-ecológica, tanto en lo laboral, lo familiar y lo social.

El primer círculo que pude influenciar fue a mis padres. Recuerdo que logré que introdujeran el jugo de tomate de árbol o tomate extranjero en su dieta y cambiar las ollas de aluminio por las de acero inoxidable. Su dieta, sin embargo, no cambió mucho; siempre se alimentaron de forma natural. Con una de mis hermanas más cercanas, también logré que mejorara la alimentación de sus mellizas, introduciendo granos y legumbres en su dieta, así como la compra de verduras lo menos fumigadas posible y la introducción del mix de harina de varios granos como cebada, centeno, trigo, haba y arveja.

La misión siguió con mis hijos, que a veces fue una lucha, sobre todo a medida que fueron creciendo y opinando más. Yo les hablaba mucho sobre la buena alimentación, la importancia de los alimentos ecológicos y el daño que nos causa los alimentos procesados. Han sido años de ir aprendiendo e influir a mis hijos: desde privarles de gaseosas en sus primeros años de vida, no darles el dinero para el recreo escolar sino negociar con ellos la compra de meriendas más saludables que pudieran llevar desde la casa. No he querido imponerles todo, pero más bien motivarles y convencerles con mi discurso y la práctica en la casa, hasta hacer experimentos caseros. Les mostré qué pasa al dejar un pedazo de carne de res en medio vaso

de Coca Cola: al día siguiente ese pedazo de carne estaba como cocido. Reflexionamos que algo similar ocurre en el estómago si tomamos Coca Cola con frecuencia.

Hoy estoy contenta de ver cómo mis hijos van decidiendo alimentarse en el día a día. Mi hijo mayor asiste al premilitar, y durante esos días prefiere desayunar pito de granos; dice que le gusta, que es nutritivo y que le llena para aguantar hasta el almuerzo. Mi hijo del medio se queja a veces de los panes integrales, pero casi nunca pide gaseosas; come lo que se cocina y toma bastante agua, según él, para equilibrar cuando ha comido exceso de azúcares. Mi hijo pequeño se acopla a las comidas y bebidas de la casa y aún no reclama.



*Foto de María C. Omonte Ferrufino.*

Ahora, no siempre encuentro o tengo productos orgánicos, pero intento que la mayor parte de lo que comemos sea nutritivo. Compró lo más ecológico que puedo e intento que no falten alimentos nutritivos en la casa, como fruta, miel de abeja, miel de caña, huevos criollos, harina mix de granos integrales, pito de granos, entre otros. Deseo que a mis hijos les quede el mensaje

y puedan decidir por ellos mismos en el futuro, cuando les toque pensar en la alimentación de sus familias.

Considero que los niños no deben elegir lo que comen; ellos no tienen conocimiento suficiente y no son conscientes de lo que es bueno o malo en su alimentación. Se orientan principalmente por el sabor de los alimentos y los comentarios de otros. Somos los adultos quienes debemos guiar esa parte tan importante del desarrollo del niño como es su alimentación.

En resumen, como mamá, yo aconsejo tener una alimentación diversa en alimentos (diversas verduras, diversos granos, tubérculos y así sucesivamente), lo más natural posible y, por lo tanto, lo menos procesado posible. Creo que no se trata de privar a los niños de todo lo que consideramos “malo”, o de obligarles a comer todo lo que consideramos “bueno”. Tal vez simplemente se trata de tomar la decisión de iniciar un proceso en cuanto a disminuir los alimentos fumigados y procesados e incrementar, cada vez más, los alimentos ecológicos y nutritivos, y complementar esa acción con mayor información, motivación y reflexión. Si pudiera regresar en el tiempo, me gustaría compartir con mis hijos información más específica, como, por ejemplo, los compuestos nutricionales de los alimentos o los aditivos químicos y sus efectos.

Después de todo, me siento feliz de haberme detenido en aquel momento de mi vida y haberme preguntado cómo debo alimentar a mis hijos. Esto marcó mi vida y la de ellos, como también marcó el enfoque de mi profesión como agrónoma que fue enriquecida por mi práctica profesional. Creo haber aportado a la formación personal de mis hijos en este aspecto específico de la alimentación saludable, pero sé que solo lo sabré cuando ellos decidan en el futuro qué comprar y qué comer.

- 
- 🌀 **Plataforma de Conocimientos sobre Agricultura Familiar**
  - 🌀 **Centro de conocimientos sobre agroecología**
  - 🌀 **Comunidad de Práctica de Agricultura Familiar y Agroecología**
  - 🌀 **Comunidad de Práctica de Agricultura Familiar y Agroecología América Latina y El Caribe**
  - 🌀 **Comunidad de Práctica de Agricultura Familiar y Agroecología África**