

Fascículo

1

# CUADERNILLO COMUNITARIO: UN CAMINO HACIA LA SEGURIDAD Y SOBERANÍA ALIMENTARIA



Municipio de  
**La Matanza**



**Secretaría de  
Desarrollo Social**  
MUNICIPIO DE LA MATANZA



**Fernando  
Espinoza**  
INTENDENTE

*La Matanza,  de La Provincia*

# ¿Qué es la soberanía alimentaria?

Según la Vía Campesina la Soberanía Alimentaria “es el derecho de los pueblos, de sus países o uniones de Estados a definir su política agraria y alimentaria.” [1996]

Esto significa que al ser la alimentación un derecho humano, todos y todas podemos decidir sobre qué comer y saber cómo se producen y distribuyen nuestros alimentos.

Además, la soberanía alimentaria se basa en los principios de la agroecología.



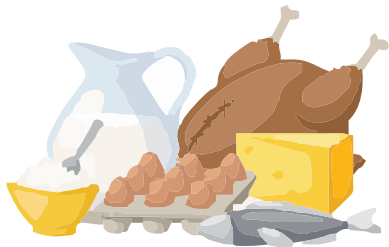
## Pero... ¿Qué es la AGROECOLOGÍA?

- La agroecología es una mirada integral sobre el ecosistema.
- Plantea la producción agropecuaria a partir del diálogo de saberes entre la academia y el campesinado; entre la tradición y los conocimientos científicos, buscando las tecnologías que permitan producir de forma sustentable y saludable de acuerdo a los dictados de la naturaleza, respetando la diversidad biológica y cultural.
- Es un sistema de producción que prioriza las economías de los mercados locales, promueve el comercio transparente.



## ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

Una alimentación saludable es aquella que aporta los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, disminuir el riesgo de enfermedades y garantizar un crecimiento y desarrollo adecuado. Para lograrlo, es necesario llevar una alimentación variada, que incluya frutas, vegetales, cereales integrales y legumbres



**Proteínas**



**Hidratos de carbono**



**Fibra**



**Grasas saludables**



**Vitaminas y minerales**

# PASTEL DE LENTEJAS Y CALABAZA

[extraída del Recetario de la Subcomisión de SA]

## INGREDIENTES

1 kg calabaza  
1/2 cebolla  
3 dientes de ajo  
1 Morrón rojo  
2 zanahorias medianas  
1 cucharada sopera de aceite [el que se prefiera]  
1 pizca de sal  
200 gr lentejas  
1 kg de tomate  
Curry, orégano, pimienta, ajo, pimentón [c/n]

## PREPARACIÓN

1. Hervir la calabaza y las lentejas [previamente dejadas en remojo al menos 8 horas] en una cacerola por separado.
2. Mientras tanto, picar la cebolla, el ajo, el Morrón y las zanahorias.
3. Saltear en una sartén con una cucharada de aceite durante unos 10 minutos.
4. Una vez cocidas, colar las lentejas y la calabaza. Reservar.
5. Añadir los tomates cortados en juliana, las lentejas, el curry y el orégano y cocinar todo junto durante 15 minutos, removiendo para que no se pegue.
6. Cuando esté listo, pasar a una fuente apta para horno cubriendo bien la base y reservar.
7. Precalentamos el horno a 200° C.
8. Hacer un puré con la calabaza, añadiendo 3 cucharadas soperas de aceite, pimienta negra, ajo en polvo, pimentón y una pizca de sal.
9. Cubrir con la calabaza el relleno del pastel.
10. Hornear durante 30 minutos, hasta que la superficie esté dorada. [opcional agregar queso por encima]
11. Retirar del horno y servir.



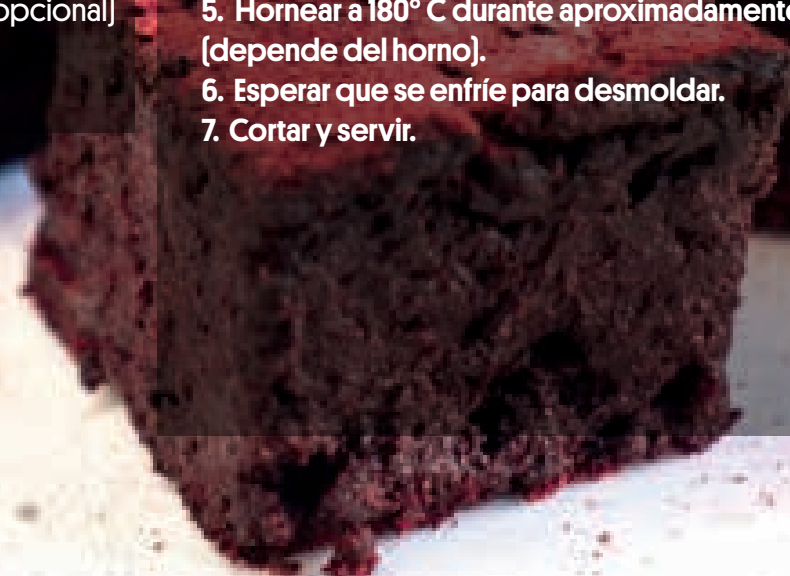
# BROWNIE DE CACAO Y REMOLACHA

[extraída del Recetario de la Subcomisión de SA]

## INGREDIENTES

200 gr de cacao amargo en polvo  
1/2 taza de aceite de girasol  
1 taza de azúcar (o 10 sobres de edulcorante)  
3 huevos  
120 gr harina integral  
1 pizca sal  
300 gr remolacha cocida y picada  
120 gr nueces picadas [opcional]

## PREPARACIÓN

1. Poner el aceite, el chocolate, el azúcar, la sal y los huevos en un bowl.
  2. Revolver manualmente hasta que se integre completamente la mezcla.
  3. Agregar la harina, la remolacha y las nueces, mezclar vigorosamente pero poco tiempo, sólo hasta que se integre la harina.
  4. Enmantecar un molde apto para horno y verter la masa sobre este (que la masa ocupe las 2/3 partes del molde).
  5. Hornear a 180° C durante aproximadamente 20-30 minutos [depende del horno].
  6. Esperar que se enfríe para desmoldar.
  7. Cortar y servir.
- 

# Primera *Infancia* La Matanza

En la Secretaría de Desarrollo Social de La Matanza este año se creó el Programa Municipal de Primera Infancia.

Esta área es parte del Sistema Integral de Protección y Promoción de Derechos de Niños, Niñas y Adolescentes (SIPPD), y abarca a personas gestantes y a niñas y niños de 0 a 5 años de edad.

El programa está destinado a acompañar a las familias y a distintas organizaciones sociales, buscando fortalecer los lazos afectivos entre las/os cuidadores adultos y las/os niños más pequeños, promoviendo crianzas respetuosas desde una mirada comunitaria, involucrando a distintos/as actores de la sociedad.

Siguiendo la Ley N° 13298, y teniendo en cuenta la Corresponsabilidad, se busca incorporar actores más allá de madres y padres, que se responsabilicen del cuidado de las niñeces; estas/os pueden ser referentes afectivos que estén a su cuidado como familiares, vecinas/os, personal de salud, docentes, etc.

A través de distintas acciones se busca reflexionar acerca de las pautas y hábitos de crianza ya establecidos y construir nuevos hábitos y maneras de crianza, cuidado y enseñanza/aprendizaje, donde el vínculo entre las/os adultos responsables, cuidadores y las/os niños sea desde el respeto y el amor. De esta manera se busca garantizar una nueva forma de vincularnos y acompañar el crecimiento y desarrollo de cada niño y niña.

Los primeros meses de vida son muy importantes y el vínculo bebe/ mamá/referente afectivo/cuidador/a va ser fundamental para su crecimiento y la manera de relacionarse con otras personas y pares. Se recomienda y alienta hablarle, cantarle, hacerle suaves caricias sobre su rostro para estimularlo, mimos, escuchar música y contar cuentos e historias a medida que van creciendo y comprendiendo más.



## ¿Sabías esto?

El 80% del cerebro de tu bebé se forma antes de los 3 años

Jugar 15 minutos con tu bebé puede generar miles de conexiones cerebrales



# PROMOCIÓN INFANTIL Y COMUNITARIA



El Área de Promoción Infantil y Comunitaria tiene como objetivo principal garantizar el derecho a la alimentación de todos los habitantes del municipio de La Matanza.

Para ello, brinda asistencia alimentaria a la población que se encuentra en situación de vulnerabilidad económica y social, coordinando a los comedores y merenderos municipales.

El área destina a los comedores diversos alimentos como carnes (vacuna y pollo), frutas y verduras de estación, fideos, legumbres, aceite, condimentos y pan, entre otros. El objetivo es que todos puedan acceder a una alimentación nutricionalmente completa.

Desde el área no solo se provee los alimentos a los comedores sino también a las copas de leche (merenderos), brindándoles leche, infusiones,

galleta y azúcar.

Además de los alimentos, el sector se encarga de que los mismos lleguen a cada establecimiento de la mejor manera posible, organizando la logística tanto de alimentos perecederos como de los no perecederos.

Cabe destacar que también se brindan insumos, artefactos y utensilios de cocina, artículos de limpieza y garrafas, para que todos los establecimientos puedan tener un correcto funcionamiento. Otro de los objetivos del área es mantener una comunicación de manera continua con los responsables de los comedores y merenderos, atendiendo sus inquietudes de la mejor manera posible, así como también organizar espacios de encuentros y capacitaciones como talleres de alimentación, bromatología y cocina, entre otros.



*Tus notas*

**SOBERANÍA Y  
SEGURIDAD  
ALIMENTARIA**



**SOBERANÍA Y  
SEGURIDAD  
ALIMENTARIA**



**SOBERANÍA Y  
SEGURIDAD  
ALIMENTARIA**

CUADERNILLO COMUNITARIO:  
**UN CAMINO HACIA LA  
SEGURIDAD Y SOBERANÍA  
ALIMENTARIA**

Intendente  
**Fernando Espinoza**

Secretario de Desarrollo Social  
**Nicolás Fusca**

Subsecretaria de Desarrollo Social  
**Mirta Hembert**

**#SoberaníaYSeguridadAlimentaria**  
**#FortalecimientoComunitario**  
**#EconomíaSocialySolidaria**

[www.desarrollolamatanza.gov.ar](http://www.desarrollolamatanza.gov.ar)



Municipio de  
**La Matanza**



**Secretaría de  
Desarrollo Social**  
MUNICIPIO DE LA MATANZA

**FE** **Fernando**  
Espinoza  
INTENDENTE

*La Matanza,  de La Provincia*