

CUADERNILLO PEDAGÓGICO PARA TALLERES

# *Metodologías populares*

para pensar

## nuestros sistemas alimentarios



## *Autor@s*

Patricia Lizarraga  
Jorge Pereira Filho  
Gloria Sammartino  
Nuria Caimmi  
Elina Figueroa

## *Ilustración*

Carlos Julio Sánchez

## *Diseño*

Marina Sánchez

### Agradecimientos:

A las organizaciones que participaron del taller entre los días 12 al 14 de Abril de 2023, en los cuales desarrollamos todas estas metodologías:

La Poderosa, Frente Popular Darío Santillán, Movimiento de Ocupantes e Inquilinos (MOI), Escuela Agrotécnica UNaM, Eldorado, Misiones, Red de Casas De Semillas-Misiones, Red de Agricultura Orgánica de Misiones (RAOM), Comunidad Indígena Ysyry, integrante de UTT, Misiones. Área De Alimentación UTT. Movimiento Nacional Campesino Indígena-Somos Tierra, MTE-Rural, Federación Rural, ENOCEP-UTEP, CALISA Córdoba, CALISA Jujuy, CALISA Puerto Madryn, Círculo Soberanía Alimentaria – UNSAM, CALISA San Luis, CALISA-UBA, Universidad de la República, Uruguay, ANAMURI - Chile, BASE Is - Paraguay, MST-Brasil, MPA-Brasil, MTST-Brasil, Proyecto de Argentina Contra el Hambre y PDE\_29\_2023 (CISPAN, UBA; UTT).

A las compañeras que sistematizaron el taller:

Licia García (Universidad de Buenos Aires).  
Francesca Strano (Universidad de Copenhagen).  
Laura Brusco (Área de Alimentación de Unión de Trabajadores de la Tierra - Universidad de Buenos Aires).



Buenos Aires, Octubre 2023

# índice

PRESENTACIÓN	página	4
¿CÓMO EMPEZAR A PENSAR EL TALLER?	página	5
1. LA MÍSTICA.	página	7
2. PRESENTACIÓN DE PARTICIPANTES	página	10
3. MAPEOS ALIMENTARIOS COMUNITARIOS	página	11
4. ¿CUÁNTO AZÚCAR CONSUMIMOS?	página	19
5. CUERPO TERRITORIO	página	23
6. OLLA BRUJA	página	33
7. SOCIODRAMA	página	35
8. MURAL	página	37

# presentación

La inspiración de este material es el Atlas de los Sistemas Alimentarios del Cono Sur. Presentado en el 2022, el Atlas, desde una perspectiva dialógica y popular, inició la construcción de un proceso participativo entre organizaciones populares y campesinas de los cinco países de nuestro Sur. Impulsó desde su presentación un camino de intercambio entre las organizaciones, profundizando y enriqueciendo en análisis regional sobre la crisis alimentaria, compartiendo experiencias exitosas de organizaciones populares urbanas y rurales y producción campesina e indígena.

También nos inspiramos en una diversidad de talleres populares que se llevan adelante en los barrios, en parajes rurales, en escuelas y centros comunitarios, para problematizar y reflexionar sobre nuestros alimentos, sobre la concentración de la cadena alimentaria industrial de mega empresas que definen qué tenemos que comer y a qué precio. Entre ellas, es una referencia indudable la Escuela de Promotoras de Alimentación Sana Segura Sabrosa y Soberana, y una diversidad de talleres populares, que se llevan adelante desde el Área de Alimentación de la Unión de Trabajadorxs de la Tierra, en el campo y la ciudad, en articulación con la Red de Comedores de la UTT, mediante la cual se realizan instancias pedagógicas por parte de productoras de alimentos a comedores populares. Junto, al acompañamiento de equipos de investigadorxs, docentes y estudiantes nucleados en proyectos de investigación y extensión pertenecientes al Centro de Investigación sobre Problemáticas Alimentarias (CISPAN) de la Universidad de Buenos Aires.

Este no es más que un pequeño aporte metodológico para multiplicar esas experiencias y enriquecer las reflexiones mediante talleres de educación popular anclados en los sistemas alimentarios. Al compartir estas técnicas y metodologías que nuestras comunidades construyen desde antaño, ponemos en primer plano aquello que el modelo más busca manipular, envenenar y homogeneizar: los alimentos.

Pero además, hacemos este material por aquello que impulsó el Atlas: ser un aporte desde la educación popular para los procesos de incidencia de los movimientos populares en las políticas públicas alimentarias y para estrechar las articulaciones que fortalezcan aún más las iniciativas que apuntan a construir Soberanía Alimentaria.



# ¿cómo empezar a pensar el taller?

cuestiones a tener en cuenta para preparar un taller:

## Cantidad y perfil de lxs participantes

Tratar de prever de antemano la cantidad de personas que van a participar, y caracterizar su perfil (procedencia geográfica, si se conocen entre sí, dificultades con la lectoescritura, etc.); lo cual es central en todo el taller, dado que ayuda a definir dinámicas de trabajo en grupos, tipos de metodologías, estrategias pedagógicas particulares y adaptadas al grupo, etc.

## Espacio que dispondremos y su uso:

Conocer antes el lugar de ser posible, para poder definir la utilización de espacios para las actividades de trabajo en grupos, para la disposición de sillas o mesas, si hay espacios al aire libre, la cantidad de personas que permite el espacio disponible para un trabajo cómodo.

## rol del equipo del taller

antes del taller

- Planificar el taller.
- Preparar previamente consignas y materiales.
- Hacer las invitaciones al taller.
- Investigar previamente hitos/hechos significativos en las comunidades relacionados con problemáticas alimentarias.

durante el taller

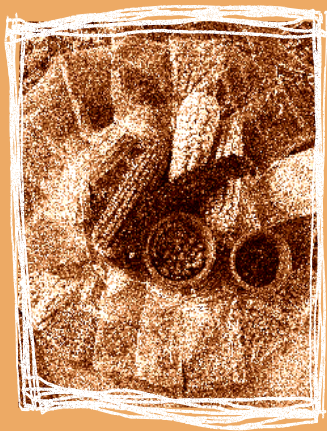
- Preparar el espacio para el taller y para la mística.
- Presentar la propuesta de trabajo y explicar la metodología.
- Facilitar y acompañar las discusiones en el grupo.
- Sistematizar los debates.

🕒 ✖ *Tiempos de cada actividad* (sirve no solo organizar temporalmente el orden de realización, sino la duración aproximada de cada actividad).

👁 ✖ *Distribución de la palabra* (si va a ser más de una persona quien coordine el taller, es operativo distribuir qué partes dirá cada quien, para no pisarse, reiterar o faltar partes).

📖 ✖ *Elementos y materiales* (especialmente afiches, fibrones, fibras, cinta).

PLANIFICACIÓN				
HORA	Actividad	Metodología	Materiales	Responsables
8,30	Llegada de los participantes		Tarjetas para nombres	Laura
9,00	Bienvenida. Mística	Ronda de Ofrendas Alimentos locales	Semillas Aguayos Banderas	Paola Lucas
10,30	Presentación del Programa	Programa en un papelógrafo.	Papelógrafo	



# La mística

1

*La mística se torna importante en un proceso de educación popular en cuanto sea pensada para enmarcar o construir el mensaje que atravesaría todo el proceso. Desde una lectura de un documento o una canción, pasando por experiencias más complejas de ofrendas, recuerdo de compañerxs que ya no están, o un momento histórico puntual, lo importante, es que marque un encuadre político ideológico desde el cual se piensa la formación, o refuerce procesos identitarios y de memorias colectivas centrales para la formación política, además de favorecer la construcción de un espacio educativo amoroso y de camaradería.*

## materiales

Una cuestión a destacar en las místicas es que implican la presencia de todos los sentidos. Por eso, traer aromas, texturas visuales, música, luces, será fundamental. Para elegir los elementos recomendamos partir de la territorialidad y seleccionar aquellos que representen el tiempo-espacio donde se realiza el encuentro, o aquel que se quiera evocar. Los mismos estarán colocados en el suelo, posibilitando la cercanía y el contacto directo con la tierra.

Al tratarse de místicas vinculadas a la Soberanía Alimentaria la sugerencia es contar con los siguientes elementos, en la clave del territorio en que estemos, y que se disponen en un centro de la escena:

- ✦ Telas y tejidos para usar de base y colocar en el piso (aguayos, telares).
- ✦ Banderas del colectivo- organizaciones.
- ✦ Cuencos de barro donde colocar semillas.
- ✦ Semillas y frutos, vegetales, ramos de plantas aromáticas, flores.
- ✦ Cuadernillos, libros o cartillas que hayamos realizado, truqueado o que representen el espíritu del encuentro.
- ✦ Sahumador con aromas (puede ser un elemento que se movilice mediante la mística y luego quede colocado en el suelo).
- ✦ Musicalización (melodía, canción, instrumentos).



## uso del espacio

El suelo es el lugar donde transcurre todo, dado que es el contacto directo con la tierra. Por eso el hecho de descalzarse permite mayor conexión con ella. El movimiento del cuerpo permite generar apertura en el encuentro, por eso es que realizar algún baile en torno a los objetos colocados en el suelo resulta muy atractivo. Además, la circularidad es una figura que permite conexión y cercanía. Por eso, podemos sugerir armar una ronda entre todxs lxs participantes al terminar la mística, y bailar girando tomadxs de las manos.





 *oralidad*

Leer algún fragmento de una poesía, canción o historia disparadora antes de comenzar la musicalización y la danza.

*ambientación*

Tres cuestiones importantes: el aire, la luz y el sonido. Respecto al primer punto, según el ambiente que queramos generar podremos realizarlos en exteriores o interiores. De ser el segundo caso, en exteriores, debemos definir si será importante ventilar y que circule el aire, o, por el contrario, conservar los aromas (en caso de estar sahumando).

Respecto a la luz, puede utilizarse un ambiente completamente oscuro, ir prendiendo velas y luego abrir ventanas; o comenzar con una luz tenue que posibilite desde el comienzo.

Por último, la musicalización es fundamental, pensando en clave territorial aquellas danzas o ritmos de las comunidades, así como la letra que motive el encuentro.





# presentación de participantes

2

## *Nuestra identidad es nuestro territorio y sus alimentos*

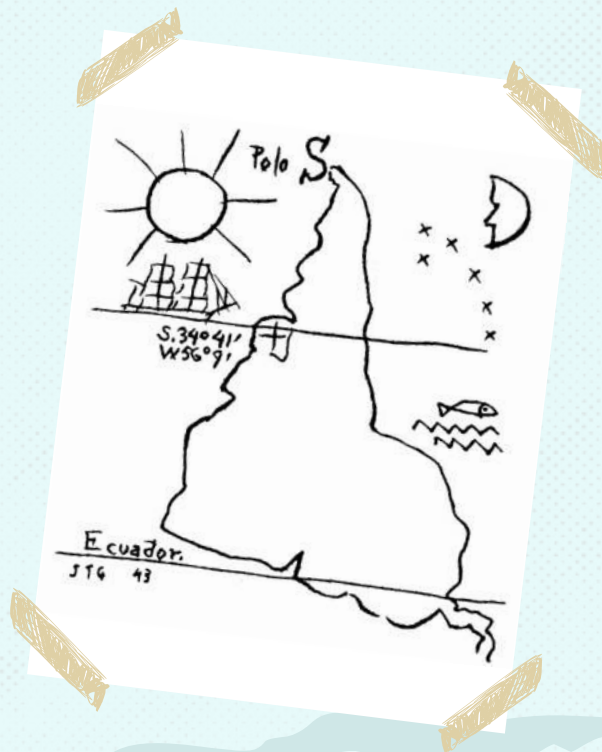
Nombrarnos es más que mencionar nuestro nombre, implica compartir nuestra identidad con el resto de lxs seres que están en el encuentro. Para esta presentación se propone: mencionar nombre, mencionar nuestro territorio de procedencia y/u origen, y el espacio social, organización, comunidad del cual seamos parte, y luego contar que semilla nos identifica y comida que nos representa o nos gusta, en general tiene que ver con nuestro territorio o historia personal o colectiva. De esta manera vamos tramando nuestras identidades, territorios y alimentos desde el inicio del taller.

Una forma de poder luego visibilizarnos en colectivo es ir colocando nuestros nombres y organizaciones dentro de un mapa, para dar territorialidad a nuestra propia identidad.

En el taller trabajamos con la representación del territorio del Cono Sur realizada por Joaquín Torres García, dado que representa la mirada desde el Sur que sostuvimos todo el taller. Además, nos sirvió luego para pensar los mapeos y las cartografías en la segunda dinámica.

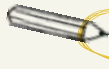
## *Semilla de presentación y deseos:*

Esta modalidad puede realizarse en paralelo o posterior a alguna de las variables de mística mencionadas. Se pasa de mano en mano alguna semilla significativa para el colectivo o grupo con que trabajamos, y al hacerlo se menciona el nombre de quien enuncia y alguna palabra de deseo colectivo.





## Primera propuesta: *Mapeo de los platos*



### *Objetivos*

El objetivo de esta dinámica es recuperar saberes, memorias, problemáticas y alternativas para pensar los alimentos desde sus múltiples aristas: culturales, económicas, sociales, políticas, históricas, nutricionales, etc.

Según la variante que implementemos, llegaremos a distintos debates.

### *Variante platos cotidianos y festivos*

ayuda a revalorizar cocinas regionales, instancias de comensalidad, las emociones vinculadas a los alimentos, los roles de género, el acceso económico.

### *Variante cocinas antes y ahora*

visibiliza la transformación del modelo alimentario a partir de las cocinas cotidianas según un eje temporal: lo que se comía o comía antes y cómo lo hacemos ahora.



### *Materiales*

afiches, fibrones negros, fibras de color. También pueden utilizarse otros elementos como semillas, etiquetas, paquetes, etc.



### *Participantes*

Se recomienda trabajar en grupos de entre 5 a 8 personas. Dado que nos interesa recuperar saberes sobre los consumos alimentarios, es preferible que la agrupación no sea aleatoria, sino buscar proximidad entre lxs participantes (territorial, de procedencia, cultural, etaria, etc.).

Si conocemos estas cercanías, podemos haber delimitado los grupos de antemano, asignándoles un papel con algún color según ello.

También, podemos definir en el momento, según la presentación inicial. Sino, podemos solicitar que se agrupen según proximidad a ellxs mismxs. Una forma de identificar los grupos es pedirles que se autodenominen según algún alimento o comida que los represente (pueden definirlo una vez realizado el ejercicio). Por ejemplo “*Las tomatas*” “*Lxs mote*”, etc.



**Tiempo:** una hora aproximadamente, según cantidad de grupos. Media hora de elaboración de los mapas, media hora de exposición (se estima entre 7 y 10 minutos por grupo).

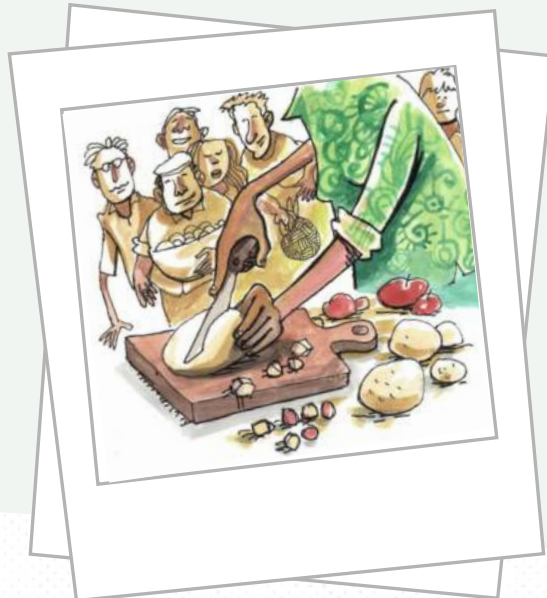



### **Consigna general**

1- Cada grupo recibe un afiche donde deberá dibujar dos platos o cualquier tipo de recipiente (cuenco, olla, mesa) que se utilice en la región para servir la comida.


**2.a: Comidas cotidianas y festivas.** En uno de los platos dibujar o escribir las comidas / alimentos /bebidas que más se consumen en la región todos los días. En el segundo dibujar o escribir los platos o comidas festivas, de celebración, esos que suceden de vez en cuando para ocasiones especiales.

**2.b Comidas antes y ahora** En uno de los platos dibujar o escribir las comidas / alimentos /bebidas que más se consumían antes (lxs propixs participantes o sus padres, abuelos). En el segundo dibujar o escribir los platos o comidas que más se consumen en la actualidad.



 *Preguntas disparadoras* (para hacer en la presentación de la consigna, reforzar en el momento de la actividad y en la puesta en común).

¿Son naturales o no? ¿Son saludables? ¿Ha variado su consumo o accesibilidad? ¿por qué? ¿En qué momento se comen/comían esas comidas y alimentos? ¿Dónde? ¿Quién/es las prepara/ba? ¿Cómo se aprendieron/aprendían y dónde? ¿Quién las produce/producía, dónde, cómo? ¿Cómo y dónde se adquieren o donde se conseguían antes? ¿Las comen/comían todxs por igual? ¿Son accesibles económicamente? ¿Son ricas? ¿Tienen distintas formas de nombrarse estos alimentos o bebidas?

 *Plenario o puesta en común* Puede asignarse una persona o dos para comentar lo dialogado en el grupo, o pueden pasar todxs. Los mapas pueden pegarse en alguna pared así se ven todos juntos, o pueden sostenerlos los grupos al pasar.

 *importante!* 

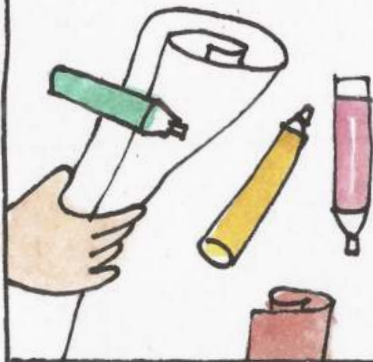
No se trata de leer lo que se ha colocado en los platos, sino de traer las discusiones, si hubo acuerdos, desacuerdos, o debates interesantes que haya tenido el grupo.

Socializar la palabra, ¡qué circule!  
Es importante poder recuperar los saberes de todxs, por eso dar el espacio para que vayan rotando quienes hablan es importante.

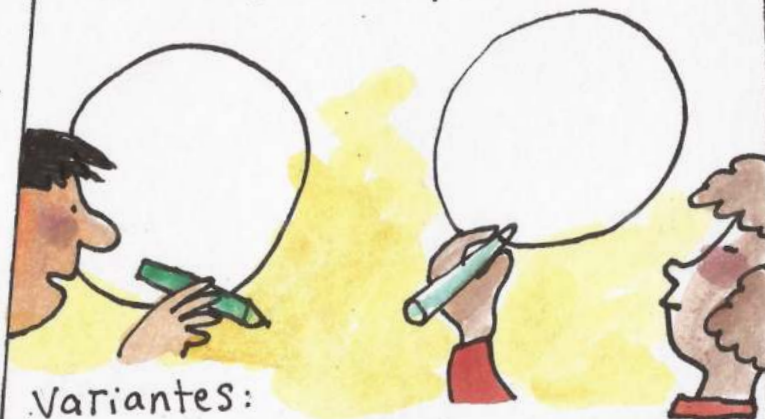
¡Registrar los mapeos! Este es un material muy valioso producto de un trabajo colectivo, que permite recuperar saberes que muchas veces de otra forma no se compartirían. Así que es importante guardar los mapas (o si el colectivo que lo realizó quiere llevarlos) y registrarlos mediante fotos o videos.

# MAPEOS ALIMENTARIOS COMUNITARIOS: LOS 2 PLATOS

Afiches y fibrones para cada grupo  
Semillas colores...



Se dibujan dos platos:



Variantes:

Cotidiano o festivo / Antes y Ahora

Preguntas disparadoras:

¿ Naturales?  
¿ Saludables?  
¿ Accesibles?  
¿ ...?



¡ Todo se registra!



Puesta en Común.  
Reflexión.



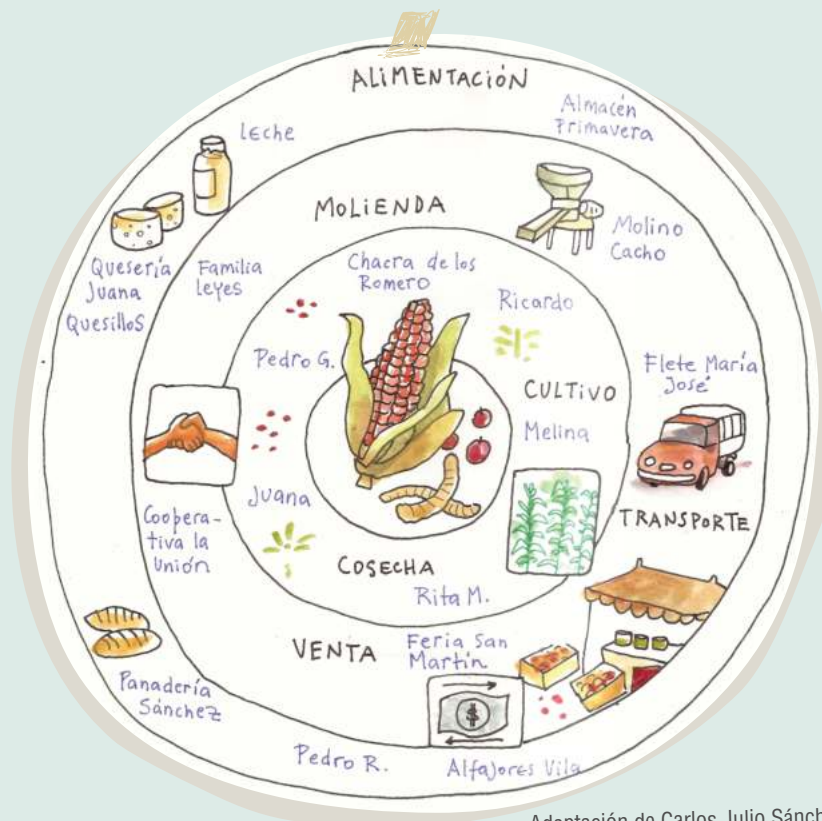
Segunda propuesta:

## Trama social de la semilla, cultivo o plato

Otra manera de abordar el mapeo es tomando como punto de partida un cultivo o alimento, que constituya la base o eje de organización dentro del sistema alimentario comunitario.

Esta propuesta nos posibilita adentrarnos en la forma en que se expresan las distintas instancias de la cadena alimentaria en un colectivo o territorio (producción, distribución, preparación), y las relaciones que se entrecruzan en ella, pudiendo identificar actores locales e instituciones centrales en estos procesos.

- ➔ • Se hace un dibujo grande que replique la imagen de la semilla, cultivo, o plato.
- ➔ • Después se identifican y señalan las relaciones que se derivan del mismo y que consolidan el sistema alimentario del grupo o comunidad. Pueden realizarse a modo de aureolas, según las tres fases de la cadena alimentaria: producción, distribución y preparación (cocina).



Adaptación de Carlos Julio Sánchez de: Casa Gallina, 2021



*Entre las relaciones que pueden tomar en cuenta para el mapeo están:*

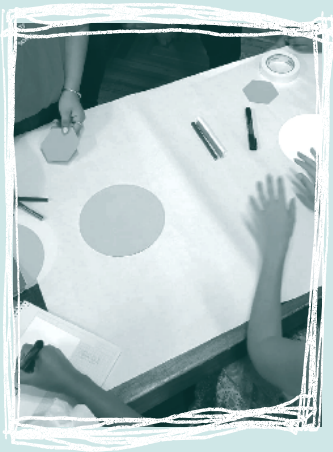
- ☉ Relaciones de producción: ¿quiénes se encargan de su cultivo? ¿Quiénes de su cosecha? ¿Cómo lo hacen agroecológicamente o convencional? ¿Hay algún calendario lunar o solar? ¿Varía según estacionalidad?
- ☉ Relaciones de distribución: ¿Cómo se distribuye el trabajo en la comunidad en relación con el mismo? ¿Quiénes intervienen en su distribución? ¿Quiénes están asociadxs?
- ☉ Relaciones de preparación y cocina: ¿Quién se encarga de preparar las cocinas? ¿Cómo se aprendió la receta?
- ☉ Instituciones: ¿Qué instituciones intervienen en estos procesos en relación a la semilla o alimento mencionado? ¿Tienen impactos positivos o negativos?



También pueden ponderarse riesgos y nutrientes para el alimento o la semilla:

- **Riesgos:** ¿Qué elementos externos lo ponen en riesgo? ¿Qué dinámicas internas debilitan su sustentabilidad? ¿Qué elementos naturales pueden impactar en el ciclo agrícola? ¿Qué elementos no naturales - económicos, sociales, humanos - lo colocan en una situación vulnerable?
- **Nutrientes:** ¿Qué elementos, personas, redes, asociaciones externas lo fortalecen o pueden contribuir a su sustentabilidad? ¿Qué dinámicas propias de la comunidad contribuyen a su permanencia?
- **Temporalidad:** ¿Ha variado su producción? ¿Ha disminuido o aumentado su distribución?





# ¿Cuánto azúcar consumimos?

4

Dinámica de lectura y reconocimiento de ingredientes en productos ultra procesados y cálculo del contenido en azúcares



**Objetivos:** Medir y conocer la gran cantidad de azúcar que tienen los productos ultra procesados, aprendiendo a interpretar la información que nos brindan los rótulos o etiquetas.



## **Materiales:**

- \* 1- Paquetes o envases vacíos de bebidas y productos ultra procesados, como por ejemplo bebidas gaseosas, jugos artificiales, yogures, galletitas de cualquier tipo, golosinas, alfajores, barras de cereal, snacks, etc. Previamente a la jornada del taller solicitar a lxs participantes que traigan estos envases y tener nosotrxs también para complementar.
- \* 2- Azúcar blanco: 1 o 2 paquetes.
- \* 3- Balanza chica, en caso de no tener se pueden usar cucharas como medidas estándar, también son útiles vasos medidores o set de cucharas medidoras.
- \* 4- Bolsitas de polipropileno transparente: pueden ser dos medidas: 10 \* 15 cm y/o 15 \* 20 cm. Si tenemos más chicas y la cantidad de azúcar es mayor se usarán dos.
- \* 5- Cucharas comunes o tipo pala para trasvasar el azúcar a las bolsitas.
- \* 6- Cinta de papel o papel en blanco y cinta adhesiva, y fibrones.



**Participantes** (propuesta para dividir en grupos): la agrupación puede ser aleatoria. Por ejemplo, decir a todxs lxs participantes que repitan en este orden consecutivamente en el lugar donde están ubicadxs: espinaca - rúcula, etc. (a modo de ejemplo). Luego deben agruparse todas las espinacas, todas las rúculas en cada grupo.



**Tiempo:** una hora (diez minutos para explicar la consigna y lectura rotulado, media hora de medición, veinte minutos de puesta en común).



## Consigna

Leer, interpretar y calcular la cantidad de azúcar que se menciona en el rótulo de cada paquete o etiqueta del producto alimentario. Una vez que lo calculamos, colocamos esa cantidad en gramos en una bolsita y escribimos en la cinta o papel que vamos a adherir al paquete para que quede visible la cantidad de azúcar que contiene.


### Pasos para el trabajo en grupos

- 1) a) Lxs coordinadorxs explican previamente el procedimiento para la lectura del rótulo y los cálculos (Nota\*).
- 2) b) Cada grupo puede elegir paquetes o etiquetas o los mismos se le distribuyen. Se debe leer e interpretar lo que dice el rotulado sobre la cantidad de azúcar que contiene.
- 3) c) Colocar esa cantidad de azúcar en una bolsita sobre la balanza hasta dar con el peso leído. En caso de no tener balanza, dividir la cantidad total de azúcares encontrada por 5 gramos que poseen las cucharadas chicas tipo té y colocar en cada bolsita.
- 4) d) Cerrar la bolsita con un nudo, escribir en una cinta o papel el gramaje total de azúcar y pegarselo al paquete.
- 5) e) Plenario/Puesta en común: Cada grupo pasa al frente con lo trabajado y expone sus hallazgos. Se puede luego colocar en una mesa y sacar fotografía para compartir. Otra opción es anotar en un afiche en forma de lista: el producto analizado y al lado la cantidad de azúcar encontrada.



 Preguntas para reflexionar:

¿Sabíamos que contenía esta cantidad de azúcar?  
¿Quién come este tipo de productos con más frecuencia? ¿Qué pasa cuando se consume mucho de estos productos? ¿Desde cuándo y por qué se comen?

 Otra opción es sumar todos los productos para calcular un total de azúcar diario, que surge de armar un “menú tipo” para niños, por ejemplo, y así dimensionar la cantidad que puede consumirse.



*importante!*

Es importante mencionar que la cantidad máxima recomendada de consumo de azúcar por día es de 25 gramos, dado por la Organización Mundial de la Salud. Esta cifra puede darse al final para contrastar con la cantidad que se consume diariamente con los ultraprocesados.

Luego del plenario se puede trabajar la clasificación NOVA, la ley de Promoción de la Alimentación Saludable, que incluye el etiquetado frontal, y hacer referencia a los sellos que indican “exceso en azúcares”, enumerar las características de los UP y relacionar con las enfermedades que producen.



# nota

- ➔ Se busca en la lista de ingredientes los cuales figuran en orden decreciente. Ahí buscamos la presencia de los azúcares según el orden de aparición, luego buscar esta información en el rotulado nutricional, que es donde figuran las cantidades en gramos ( muchas veces no están declarados como tal, sino que figuran como hidratos de carbono totales y no es posible identificar las cantidades correspondientes).
- ➔ Para la lectura de la información nutricional deben encontrarse la cantidad de gramos de azúcar, lo cual suele ser expresado según porción o según el total de gramos en cada paquete; o a veces en porcentaje o sea 100 gramos de producto. Acá la complejidad requiere cálculos matemáticos de regla de tres. Debemos poder distinguir ambas ponderaciones para explicarlo. A los fines prácticos sumamos todo tipo de azúcares libres agregados que contienen.
- ➔ Los azúcares pueden encontrarse en forma “oculta” en los ultra procesados y podemos identificarlos en la lista de ingredientes con otros nombres como sacarosa, glucosa, fructosa, jarabe de maíz de alta fructosa (JMAF), jarabe de glucosa, oligofructosa, miel, maltosa, maltodextrina, almíbar, dextrina, caramelo, dextrina, almidón modificado de maíz, entre otros.

 Para profundizar y acompañar esta dinámica les sugerimos:



\*Atlas de los sistemas alimentarios del Cono sur: Infografía de la página 45. Lectura desde la página 42 a 51. Capítulos 5 y 6 del apartado de Diagnóstico o Parte I. También es recomendable tomar las alternativas propuestas en la Parte II, para enfatizar en lo positivo de estas propuestas, además de las que puedan surgir del trabajo en grupo.

[https://rosalux-ba.org/wp-content/uploads/2022/07/e-Atlas\\_individuales.pdf](https://rosalux-ba.org/wp-content/uploads/2022/07/e-Atlas_individuales.pdf)



\*Cuadernillo para la formación de promotorxs de alimentación sana, segura y soberana. Unión de Trabajadores/as de la Tierra. UTT. : Páginas 16 a 19.

<https://uniondetrabajadoresdelatierra.com.ar/wp-content/uploads/2021/12/cuadernillo-alimentacion.pdf>



\*La Alimentación en Argentina. Entre los derechos y los negocios.

<https://rosalux-ba.org/wp-content/uploads/2022/04/La-alimentacion-en-Argentina.pdf>



# cuerpo territorio

5



## Objetivo general

Contribuir a la visibilización y reflexión sobre las problemáticas extractivistas y alimentarias y sus implicancias en nuestro cuerpo-territorio.

## Objetivos Específicos

Identificar en un proceso histórico las actividades productivas y extractivas en nuestras regiones destinadas a la producción de alimentos, las transformaciones en nuestros territorios a raíz de los mismos en relación a impactos ambientales, sociales, económicos y en nuestra salud.

Mirar y analizar el territorio en el que vivimos para problematizar, diagnosticar y definir las situaciones vivenciadas en relación al alimento en nuestros espacios.

Confeccionar un mapa-cuerpo territorio situado en el contexto del grupo, que refleje las problemáticas en nuestra localidad, barrio o comunidad.



## Metodología:

Esta metodología puede pensarse en un taller en sí mismo, elegir un momento de los cuatro propuestos, o en una jornada completa en el marco del taller, ya que se necesitan al menos 4 horas. Es importante tener en cuenta que los momentos son parte de un proceso que tiene una lógica de profundización del tema.

### La propuesta consta de 3 momentos:

- ➔ Línea de tiempo
- ➔ Cartografía
- ➔ Cuerpo-Territorio



## Presentación del Taller



*Tiempo:* 15 minutos



*materiales:* Póster Cuerpo Territorio



<https://rosalux-ba.org/wp-content/uploads/2021/03/Poster-Cuerpo-territorio.pdf>

Lxs coordinadorxs explican el origen del concepto “Cuerpo Territorio” y el objetivo del taller: generar un diagnóstico de situación de problemáticas socioambientales y cómo éstas afectan nuestra salud para hacer visible el vínculo entre la salud de los ecosistemas y nuestros cuerpos.

Esta dinámica permite hacer una construcción conjunta que reúna las experiencias, percepciones, sentipensares de lxs participantes. Para ello, es importante generar un ambiente distendido y de confianza.



*Para profundizar algunos conceptos:*

### **Pedagogías para el cuerpo-territorio:**

Cuadernillo metodológico para espacios educativos formales y no formales

<https://rosalux-ba.org/wp-content/uploads/2023/05/Cuerpo-Territorio-Digital.pdf>





## a) línea de tiempo

Es una herramienta visual que permite ordenar y explicar cronológicamente procesos o acontecimientos que han ocurrido a lo largo de un período determinado.



### Objetivo

Identificar la historicidad de las actividades productivas y extractivas en nuestras regiones, las transformaciones en nuestros territorios a raíz de los mismos en relación a impactos ambientales, sociales, económicos y en nuestra salud.



### Materiales

Afiche con la línea de tiempo (puede ser necesario unir más de un afiche), tarjetas de colores, fibrones.



### Tiempo

1 hora.



### Metodología

Se invita a lxs participantes a que identifiquen una transformación ocurrida en el barrio, en sus casas y en su comunidad que afecte de forma negativa o positiva su salud y el año en que ocurrió.

Es importante remarcar que nos centraremos en problemáticas alimentarias, socio-económicas y ambientales. En la línea de tiempo se ubicará el año en que cada participante empezó a vivir en el barrio/ localidad y los hitos identificados en el territorio que crean que tiene que ver con el alimento, con el ambiente, o situación económica (comercios, actividades productivas, huertas en el barrio o huertas domiciliarias, desempleo, hitos económicos del país, políticas públicas, comedores, etc.).

La coordinación puede elegir previamente hitos/años más generales, a nivel nacional/provincial/global Ej: 1996 Introducción de los transgénicos en Argentina, crisis del 2001, o algún acontecimiento local (instalación de algún hipermercado, cierre de una industria, una movilización popular, etc), como disparador que ordenen el antes y después de la línea.

Pueden usarse distintos colores para señalar los eventos positivos o negativos. O en la parte de arriba los procesos positivos y en la parte de abajo los procesos negativos. Unx de lxs coordinadorxs puede ir confeccionando tarjetas con los eventos que surjan.

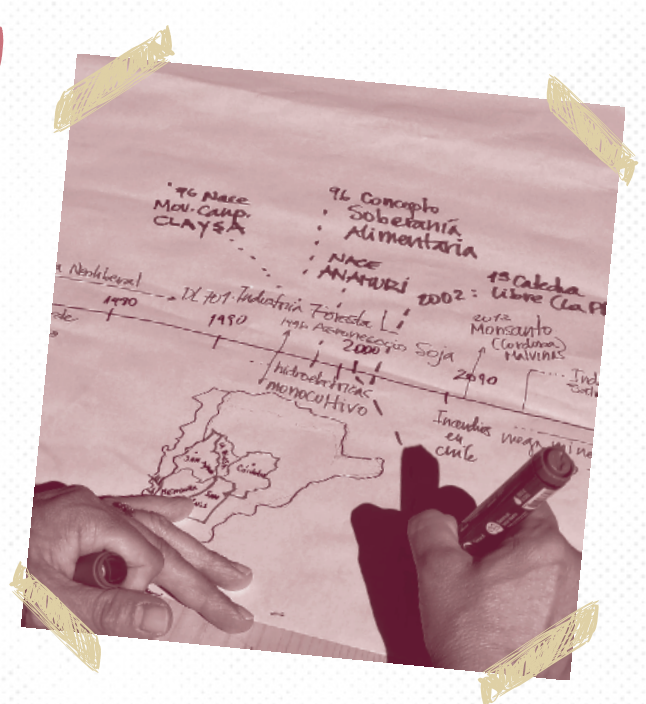
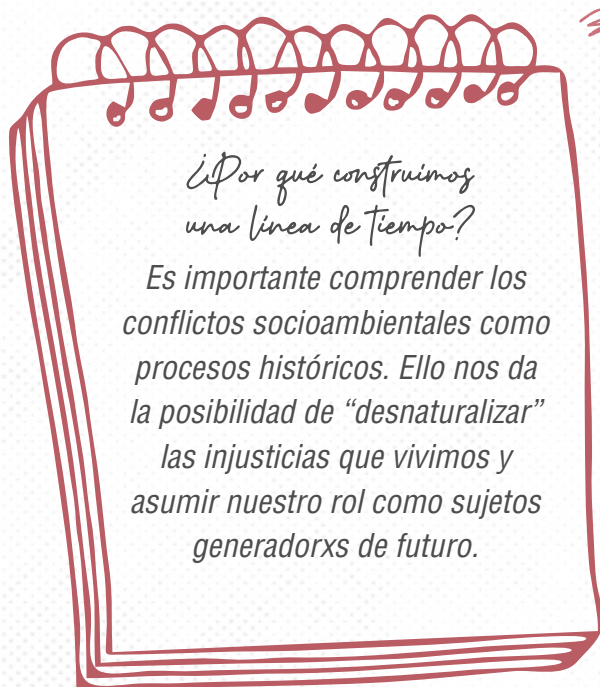


## Puesta en común


Después de que cada grupo exponga la línea de tiempo que trabajaron, podemos analizar las coincidencias y diferencias, y complementar ambas líneas para construir una síntesis.

En base a las líneas históricas construidas, podemos abrir preguntas para reflexionar y generar una definición propia:

¿Cómo se relacionan estos hitos con las formas que asume la alimentación en sus casas o en su comunidad? ¿Qué cambios perciben en los hábitos alimentarios en sus casas y/o en la comunidad a lo largo de los años? ¿Qué relación pueden identificar entre esto y la salud en sus familias/comunidad? Los procesos identificados como negativos ¿afectan sólo nuestra salud física? ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y nuestra salud? ¿Qué enfermedades que se hicieron más frecuentes pueden identificar relacionadas con lo que comemos?



## b) los mapas de nuestros territorios

 **Objetivo:** Reconocer e identificar en el territorio las problemáticas alimentarias y socio-ambientales.

 **Materiales:** Afiches, tijera, tarjetas de colores, fibrones y fibras de colores, cinta de papel, pegamento.

 **Tiempo:** 1 hora.

 **Metodología**

Se confeccionará un mapa del barrio/ localidad en base a las referencias de lxs participantes. Es importante remarcar que el mapa es esquemático, no debe reproducir fielmente el territorio.

Lo primero es identificar los límites del territorio a considerar, en función de los puntos cardinales. En cada punto cardinal, podemos señalar referencias geográficas (un río, un monte, etc.), rutas o calles, otras localidades, etc...

En un segundo momento, localizamos puntos de interés para ubicarnos mejor ¿Qué puntos importantes se ubican dentro de ese territorio: Hospital, policía, plaza, monumento, etc.

También se pueden ubicar las viviendas de lxs participantes y recorridos que hagan diariamente. Esto es importante porque nos va a permitir identificar qué parte del territorio conocen con mayor detalle.



Finalmente, trasladamos al mapa del territorio los hitos identificados en la línea de tiempo. Podemos usar tarjetas con los mismos códigos de colores.

Así, podemos analizar la distribución espacial de los procesos protectores y destructores de la salud y alimentación familiar y comunitaria.

### *¿ Preguntas para reflexionar en conjunto:*

¿A quiénes afectan los procesos de transformación económica y crisis alimentaria? ¿Podemos relacionar la contaminación del agua, los suelos, el aire del lugar en el que vivimos con el alimento? Respecto a los procesos que identificamos como positivos o saludables ¿Todas las personas pueden acceder igualmente a esos espacios identificados como saludables o bien alimentos identificados como más saludables? La afectación en la salud que generan los procesos contaminantes y la crisis alimentaria ¿generan impactos diferentes de acuerdo a la clase social y/o el género de las personas afectadas?

#### *Variante:*

*Podemos llevar impreso en gran formato un plano de la localidad o el barrio. Y también algunos íconos para pegar en el mapa que representan distintos elementos del conflicto.*



## C) Los cuerpos en el territorio



**Objetivo:** Identificación de las consecuencias de los conflictos socioambientales en nuestros cuerpos.



**Tiempo:** 1 hora.



**Materiales:** Cartulinas o afiches, figuras humanas recortada, tarjetones de colores, cinta de papel, fibrones de diferentes colores.



**Metodología**

Se ponen a disposición de lxs participantes figuras humanas recortadas, de distintos géneros, edades, alturas. Se les pide a les participantes que elijan libremente una o varias de ellas (también pueden dibujar sus propias figuras) y que señalen qué enfermedades se producen como consecuencia de los procesos ambientales identificados, qué órganos y sistemas se ven afectados, etc. Pueden hacerlo escribiendo o dibujando o señalando con códigos de colores.

Para este momento pueden recurrir a experiencias personales, a conocimientos previos, a búsquedas bibliográficas. Pueden usar colores distintos para vincular los procesos en los territorios con los distintos problemas de salud. A medida que las completan se les pide que las ubiquen en el mapa construido previamente.

¿De qué manera ubicaríamos las problemáticas en nuestro cuerpo? ¿Qué consecuencias del modelo productivo expresan nuestros cuerpos? ¿Afectan a todas las personas por igual o se expresan de forma distinta de acuerdo a las edades y al género?

### ¿Por qué un mapeo colectivo?

Un mapa es una representación gráfica de un territorio determinado. Nuestra intención en este taller no apunta a conseguir una representación exacta de la geografía, sino que entendemos el territorio como “el espacio socialmente producido”. Por ello apuntamos a mapear las relaciones de poder que se dan en él, los procesos saludables y destructores, los actores clave, etc. Para este fin, es muy útil poner en juego la mayor cantidad de recursos artísticos posibles.

Para ampliar dinámicas de  
Mapeos Participativos:  
[www.iconoclasistas.net](http://www.iconoclasistas.net)



## d) El cuerpo territorio



**Objetivo:** Consolidar el análisis del tiempo, del territorio y de los cuerpos. Puesta en común, elaboración de conclusiones y síntesis gráfica.



**Tiempo:** 1 hora.



**Materiales:** Afiches, fibrones, cinta de papel.



**Metodología**

Tomando como referencia el Poster Cuerpo-Territorio se intentará construir uno como síntesis de lo discutido en los encuentros anteriores.

Sobre la figura del cuerpo humano se irán marcando las enfermedades que afectan a los distintos órganos y sistemas que están relacionadas a las formas en que nos alimentamos dentro de nuestras familias. Alrededor de la figura, se ubican los procesos destructores de la salud comunitaria con una breve descripción. Se pueden emplear fotografías traídas por lxs participantes o lxs coordinadores.

El Cuerpo-Territorio permite reunir de forma esquemática los procesos en salud ambiental y salud humana de una determinada región, vinculados en este caso específico, a las prácticas alimentarias.



## variante 1:



**Materiales**: Figuras de cuerpos de papel para intervenir. Mapa de la localidad.



**Metodología**

Se invita a lxs participantes a seleccionar una de las figuras que representan cuerpos humanos (o a construir una propia). Se les invita a que construyan sobre esa figura el mapa de los procesos destructores y protectores de la salud que identifican en su localidad. Para ello pueden dibujar, utilizar colores, palabras, imágenes.

### Preguntas guía:

¿Cuáles son los procesos relacionados a la alimentación de nuestras familias y de la comunidad que nos afectaron a lo largo de nuestra historia? ¿Y en la vida comunitaria? ¿Cómo marcaron nuestros cuerpos? ¿Qué procesos atraviesan las distintas partes de nuestros cuerpos? ¿Qué ocurre en mis manos? ¿Qué ocurre en nuestros pies, en nuestra cabeza, en nuestros órganos de los sentidos, en nuestros genitales? ¿Qué hay en el agua que consumimos, en el aire que respiramos, en el suelo que pisamos?

Se invita a un proceso de reflexión más íntimo y personal. Aquí se recupera con fuerza la experiencia autobiográfica para repensar el vínculo con el territorio.

Luego se colectivizan los cuerpos que surgieron: se buscan los puntos en común y se reflexiona sobre las distintas formas de vivir en el territorio.



## variante 2:



**Materiales:** Figuras de cuerpos de papel para intervenir. Mapa de la localidad.



**Metodología**

A partir de la línea histórica construida, se trabaja en generar tres mapas distintos: Uno de ellos representará el pasado de la localidad (puede seleccionarse el momento previo al surgimiento de la situación que se analiza); el segundo mapa representará la situación actual; y el tercer mapa responderá a la pregunta ¿Cómo imaginamos el futuro de nuestra comunidad?

Al igual que en la dinámica anterior, se representarán en las figuras de los cuerpos, los impactos que esos distintos territorios configuran en nuestra salud.

Esta dinámica suele requerir más tiempo para llevarse adelante, pero tiene la ventaja de poner en evidencia que estos procesos socioambientales tienen un devenir y nos permite imaginar qué cuerpos territorios queremos para nuestro futuro.







# olla bruja

6

La Olla Bruja es un artefacto de cocción que permite ahorrar mucho gas, siendo sumamente útil en contextos en donde escasea este servicio o es muy costoso. También, permite tramar la historia cultural de los alimentos y las cocinas, habilitando que las personas participantes cuenten distinto tipo de cocciones. La técnica se basa en generar un aislamiento térmico, donde se va a terminar de cocinar la comida, que previamente se calienta hasta hervir.

*armado de olla:* Existen muchas formas de prepararlas. La que se sugirió en el taller es tomar un recipiente de telgopor, forrarlo en su interior con materiales aislantes (por ejemplo, cajas de tetrabrik que hayamos guardado), así como envolver el total con frazadas o mantas de lana. Dentro del recipiente de telgopor se va a colocar la olla caliente, por eso la importancia del material aislante. Otro tipo de recipientes que pueden servir son cajones, canastas, etc.



*receta*: Se cocinan primero las legumbres previamente remojadas (lentejas, garbanzos, porotos, etc.). Se cortan las verduras. Todo se coloca en una olla al fuego hasta que rompe el hervor. Se quita del fuego y se coloca en la Olla Bruja. Se deja ahí varias horas (el tiempo dependerá de las condiciones ambientales locales, un mínimo aproximado son dos horas).

*salsa criolla*: Se cortan morrones, tomates, ajo, perejil, y cebollas en trozos bien pequeños. Mezclar todos los ingredientes con aceite y condimentar. Dejar reposar unos minutos.



*seguridad de la comida*: La cocción y el mantenimiento de temperatura, si está totalmente aislada la olla, se mantiene, con lo cual la preparación es segura. Si tenemos termómetro esto puede comprobarse, ya que la temperatura se mantiene alta.

*cocina colectiva*: Consideramos que el acto de cocinar es una metodología en sí misma, no solo por las técnicas culinarias, de cortado y cocción que pueden reponerse en ella, sino por los saberes que habilita compartir.



# sociodrama



## Objetivo:

Nos permite mostrar elementos para el análisis de cualquier tema basándonos en situaciones o hechos de la vida real. El sociodrama es una dramatización en la que podemos utilizar gestos, acciones y palabras, para representar algún hecho o situación de la vida real, o una situación ficticia a partir de un disparador planteado por lxs coordinadorxs.

Podemos utilizarlo para empezar a comprender y analizar algún tema (crisis alimentaria), como diagnóstico (que está pasando con el acceso a los alimentos en la comunidad, que estamos comiendo, etc.) o para reflexionar sobre nuestras perspectivas o conocimientos sobre algún fenómeno o situación.

También nos sirve para cerrar discusiones previas, a modo de síntesis o conclusiones derivadas de un proceso previo.



## Materiales:

No es necesario materiales extras a los que tengan disponible para la escenografía o vestuario. No es necesario comprar nada extra.



## Participantes: (propuesta para dividir en grupos)

Movimiento corporal libre: Mientras suena alguna canción (o alguien toca un instrumento), lxs participantes deben moverse libremente por el espacio. Se pueden dar indicaciones como ir con los ojos cerrados, ir caminando de alguna manera en particular como levantando un pie, ir muy lento o muy despacio. Cuando la música se corta, se delimitan los grupos según como han quedado las cercanías. También pueden hacerse cortes musicales sin definir el grupo, antes del corte final (para propiciar el movimiento del cuerpo).

Variante del barco: al cortar la música se indica la conformación de un barco de 3/4/5/6/7 tripulantes (según el tamaño del grupo).



**Tiempo** Al menos una hora para preparar la idea y la puesta en escena.



**Consigna:**

- ✗ Escogemos un tema, tenemos que tener muy claro cuál es el tema que vamos a presentar, y por qué lo vamos a hacer en ese momento.
- ✗ Conversamos sobre el tema: lxs compañerxs que vamos a hacer el sociodrama dialogamos un rato sobre lo que conocemos del tema, como lo vivimos, como lo entendemos, etc.
- ✗ Hacemos la historia o el argumento. En este paso ordenamos todos los hechos y situaciones que hemos dicho, para ver cómo vamos a actuar (en qué orden vamos a presentar los hechos) para definir los personajes de la historia, en qué momento actúa cada unx, etc. Una vez hecha la historia es importante hacer un pequeño ensayo previo.
- ✗ Actuamos.



**Puesta en común** Luego de presentadas las dramatizaciones nos damos tiempo para analizar las cosas que salieron, porque eligieron esa representación, como se sintieron, y qué aprendizajes sacamos en relación el tema que estamos trabajando.





# mural



## Objetivos:

Sintetizar una idea/concepto que se haya desarrollado durante el taller de manera gráfica.

Intervenir espacios a partir de la construcción colectiva de propuestas artísticas para construir colectivamente un mensaje.



## Materiales:

Pinceles.

Acrílicos blanco, negro, rojo, azul y amarillo.

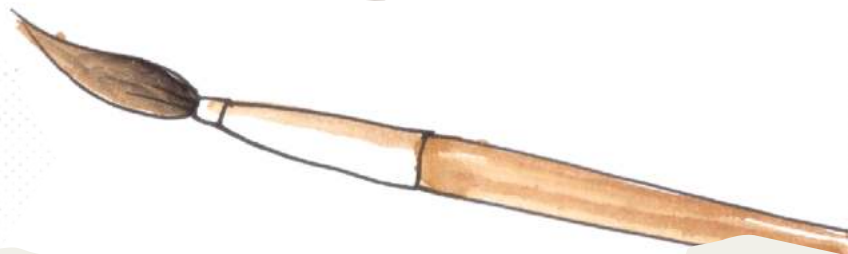
Tachos, recipientes para agua.

Trapos viejos para limpiar.

Una pared con una base de pintura blanca, o un cartón grande de al menos 2mm.

Si el mural está en el exterior, prestar atención para que el material con el que se pinta no se borre con la lluvia, en ese caso debería ser latex para exterior o esmaltes sintéticos.

*Variante:* los murales si quedan en el interior de un espacio, que no se mojen, pueden ser con collage, recortes de revistas o diarios, con fotos, y pintados con otros materiales.





### Participantes

Dividir en grupos o continuar en los mismos grupos que ya venían trabajando juntos. Dependiendo de la cantidad de participantes, también se puede hacer una propuesta de un solo mural construido colectivamente por todo el grupo.



### Tiempo

Lo recomendable es disponer de suficiente tiempo para dibujar y pintar, como mínimo una hora. Una variante puede ser iniciar el proceso de síntesis de la idea y del dibujo en otras instancias del taller, por ejemplo, dando como consigna que las síntesis de los trabajos en grupos o reflexión sean gráficas. De esta manera, tendrán ideas previas para plasmarlas en el mural.



### Consigna

Como ya lo planteamos, la idea del mural es poder sintetizar el debate, reflexión o tema del taller. El mural puede ser en un soporte que se pueda llevar, o puede ser pintado en un lugar fijo del centro comunitario, base de la organización, comedor, etc. La consigna puede estar planteada desde el inicio del taller tal como se mencionó más arriba, o bien, a partir de una pregunta disparadora ¿Qué es la soberanía alimentaria? ¿Qué significa el derecho a la alimentación para Uds.? etc., realizar una lluvia de ideas, y luego plasmarlo en dibujos, bocetos. Se pueden hacer más de un mural, o bien que la síntesis del debate y de los bocetos se plasmen en uno solo.



### Puesta en común

Dependiendo del soporte y del tiempo, la puesta en común puede ser al cierre del taller, en el que los grupos relatan cómo llegaron a esa síntesis y qué sentido le dieron, o bien si el mural es más grande y es para un espacio de la comunidad, se puede proponer una actividad especial para su presentación.

# MURAL

Se elige el tema  
Se hace el boceto



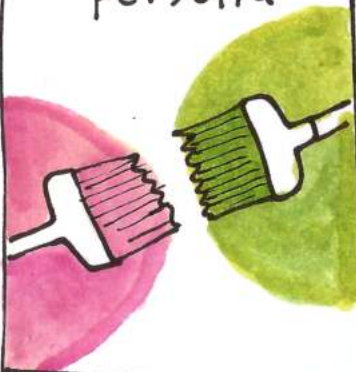
Se usan variedad de colores



El blanco  
Empalidece  
todos los colores

El negro los  
oscurece.

No se pinta  
sobre lo que  
pinta otra  
persona



Se lava el pincel  
antes de cambiar  
de color



Se llena todo  
el espacio. No  
se dejan poros.



Puesta en común.  
Reflexión.



Estas son unas pocas metodologías, que esperamos que puedan implementar en sus territorios y grupos, no solo de la manera en que están propuestas aquí, sino también puedan recrear o crear otras versiones, siempre con el horizonte puesto en construir alternativas e incidir para lograr que la población acceda a alimentos soberanos, seguros, sanos y sabrosos.

