



# Cartilla educativa

en Seguridad Alimentaria y Nutricional



Liga de Defensa del  
Consumidor de Nicaragua



## Cartilla educativa en Seguridad Alimentaria y Nutricional

Se puede reproducir total o parcialmente el documento publicado siempre que se indique la fuente y se utilice como material educativo

Una producción gracias al invaluable apoyo de VECO Mesoamerica, producto del hermanamiento de este organismo y la Liga de Defensa del Consumidor de Nicaragua (LIDECÓNIC) en aras de promover la defensa de los derechos, información y educación de los consumidores.

### Elaboración y edición:

Lic. Maura Cecilia Morales Reyes  
*Directora Ejecutiva*

Lic. Deydania Salatiel Tercero V.  
*Atención al Consumidor*

Lic. Silvia Ivonne Mendieta  
*Educación al Consumidor*

### Fuentes consultadas:

- Consumers Internacional
- Ley 182 Ley de Defensa de los Consumidores
- Ley 693 Ley de Soberanía y Seguridad Alimentaria y Nutricional
- Guía Práctica, Sistema Integrado Nicaragüense de Inocuidad Alimentaria SINIAL
- Folleto Los Transgénicos ¿Milagro o Realidad? Fundación Heinrich Böll y CDC
- Alimentos transgénicos ¿En boca de todos? Red de Acción en Alternativas al uso de Agroquímicos.
- Seguridad Alimentaria Nutricional e Inocuidad de los Alimentos
- Documentos GISSAN

### Páginas web consultadas:

[www.panalimentos.org](http://www.panalimentos.org)  
[www.greenpeace.org](http://www.greenpeace.org)  
Wikipedia la enciclopedia libre.

## Contenido

### Tema No. 1

Alimentos Transgénicos ..... 2

### Tema No. 2

Enfermedades Transmitidas por los Alimentos ..... 6

### Tema No. 3

Inocuidad de los Alimentos ..... 10

### Tema No 4

Soberanía y Seguridad Alimentaria y Nutricional ..... 13

Términos utilizados ..... 19

## Introducción

Esta cartilla ha sido elaborada, gracias al apoyo financiero de VECO Mesoamérica, organismo que acompaña a organizaciones campesinas con proyectos en áreas como agricultura sostenible y orgánica, acceso a mercados, con enfoque de equidad de género, interculturalidad y participación ciudadana. El objetivo fundamental de esta cartilla es que los consumidores tengan en sus manos una herramienta de información para exigir el cumplimiento de nuestros derechos en materia alimentaria ya que los nicaragüenses carecemos de la apropiación de defendernos o hacer efectiva nuestra demanda cuando nos lesionan nuestros derechos, poco hacemos uso de las normas y leyes que nos protegen, ni agotamos las instancias correspondientes.

Debemos tomar en cuenta que como consumidores tenemos el derecho a exigir, pero además poder de decisión, lo tiene usted como consumidor/a ya que nadie le puede exigir que consuma o compre un alimento que le haga daño a su salud o que no sepa su procedencia. Usted amigo/a consumidor/a tiene la última palabra si lo toma o lo deja. Esperamos que esta herramienta en sus manos les sirva para la defensa de sus legítimos derechos.

Tema 1

# Alimentos Transgénicos

## ¿Qué son alimentos Transgénicos?

Son aquellos alimentos cuyo material genético ha sido manipulado añadiéndole genes de una planta, bacteria, virus o animal de otra especie con la cual nunca se cruzaría de forma natural o, por el contrario eliminando alguno de sus genes con el objeto de conferir características diferente a las que le son propias en función de su especie

Veamos ejemplos:

■ **Tomate transgénico:** Cuando al tomate se le incorpora un gen de un pez lenguado, para que éste tomate ya transgénico resista altas temperaturas.

■ **Maíz transgénico:** Al maíz se le incorpora un gen de una bacteria llamada *Bacillus thuringiensis* que mata a los gusanos que comen la hoja del maíz. Así es llamado Maíz Bt, Transgénico significa; Trans = Trasladar y Génicos = Genes

**Por tanto:** Un TRANSGÉNICO, es un OGM (Organismo Genéticamente Modificado) al que se le ha introducido un nuevo gen que pasa a ser parte de su genoma.

Entonces en el ejemplo del tomate, este ya no es un tomate... ¿Entonces qué es?... ¡ES UN TOMATE PEZ! (TOMATE TRANSGÉNICO)

Es por eso que en el caso de los Alimentos Transgénicos no sabemos que es en realidad lo que estamos comiendo. Por eso es que como consumidores debemos aplicar el Principio de Precaución.

## Alimentos Transgénicos a nivel mundial:



Soya



Papa



Calabaza



Maíz



Algodón



Papaya

## ¿Qué empresas producen Transgénicos?

- Monsanto
- Aventis
- Syngenta
- BASF
- DuPont

¿Sabía que usted ya puede estar consumiendo Alimentos Transgénicos?

Sí, en nuestro país ya los Transgénicos se están comercializando y consumiendo, en una investigación para el año 2002 la Alianza de Protección a la Biodiversidad, descubrió que en la Ayuda Alimentaria distribuida en Dipilto, Nueva Segovia, Siuna y Ocotol había semilla Transgénicos, Posteriormente se realizaron análisis de laboratorio en las harinas de maíz de la marca Maseca y Comal, dichas muestras



fueron compradas en supermercados de nuestro país, los resultados obtenidos dieron positivo.

Además la Guía roja y verde de Alimentos Transgénicos de GREENPEACE, brinda un listado de las marcas de Alimentos Transgénicos que se comercializan en las diferentes cadenas de supermercados y por supuesto en nuestro país ya las tenemos. Vemos por ejemplo:

¿Qué significa esta guía?

### Lista VERDE

Incluye aquellos productos cuyos fabricantes han garantizado a Greenpeace que no utilizan Transgénicos -ni sus derivados- en sus ingredientes o aditivos.

### Lista ROJA

Incluye aquellos productos para los cuales Greenpeace no puede garantizar que no contengan Transgénicos. Se trata de:

<b>MARCAS PROPIAS (TODAS LAS CATEGORÍAS)</b>	
<b>ALIMENTACIÓN INFANTIL</b>	
<b>VERDE</b>	<b>ROJA</b>
	NESTLÉ Todos sus productos
<b>ALIMENTOS PREPARADOS Y CONSERVAS</b>	
<b>VERDE</b>	<b>ROJA</b>
	UNILEVER Knorr, Calvé, Maizena
	NESTLÉ Maggi, Buitoni, Litoral, Solís, Nestlé, La Cocinera
<b>BEBIDAS</b>	
<b>VERDE</b>	<b>ROJA</b>
	UNILEVER Lipton, Flora
	NESTLÉ Nesquik, Nescafé, Nestlé, Bonka, Eko, Ricore
	ZAHOR Todos sus productos
<b>CEREALES PARA DESAYUNO</b>	
<b>VERDE</b>	<b>ROJA</b>
	KELLOGG'S Todos sus productos
<b>DIETÉTICOS</b>	
<b>VERDE</b>	<b>ROJA</b>
	DIPLAN Lecitina de Soja, etc.
<b>GALLETAS</b>	
<b>VERDE</b>	<b>ROJA</b>
	UNILEVER Flora
	SOS CUÉTARA Cuétara
	KELLOGG'S Todos sus productos

**Nota:** Los productos de la lista verde no se colocaron debido que no son Transgénicos, sin embargo si quiere más información puedes visitar la página Web de GREENPEACE, ya que estas son solo algunas muestras.

## ¿Qué nos estamos llevando a la boca?

### ¿Pero cuáles son los impactos al consumir alimentos Transgénicos?

Se ha evidenciado que los Transgénicos pueden llegar a producir efectos negativos en la salud, medio ambiente, economía y cultura. En esta ocasión examinaremos los relacionados a la salud de los consumidores son:

#### ■ Resistencia a los antibióticos:

Algunos Alimentos Transgénico tienen incorporados genes resistentes a los antibióticos (Kanamicina, Ampicilina). Estos genes marcadores pueden

transmitir la resistencia a los antibióticos a quienes consuman estos productos (Instituto Pasteur de Francia), incluso a los humanos que consuman animales que hayan sido alimentado con Transgénicos



#### ■ Generación de alergias:

Los Transgénicos pueden llegar a producir alergias ya que reciben genes de microorganismos que contienen proteínas con potenciales alérgicos inciertos e impredecibles.

Qué derechos tenemos los consumidores en relación a los Alimentos Transgénicos:

**Nuestra Ley 182:** Ley de Defensa de los Consumidores nos confieren los siguientes derechos:

**Derecho a la Protección de la salud y seguridad en el consumo de bienes y servicios:** Los consumidores ya no están dispuestos a poner en riesgo



su salud y su seguridad a largo plazo, sólo para que las corporaciones puedan lanzar nuevos alimentos al mercado antes que los reguladores tengan tiempo de reaccionar.

#### **Derecho a la Educación para el consumo:**

Derechos que se reafirma en el artículo 46 del Reglamento a la Ley, que expresa: Se establece con carácter obligatorio en los planes y programas oficiales de educación primaria y secundaria la enseñanza de los derechos del consumidor. El Ministerio de Educación,

Cultura y Deportes, deberá vigilar y hacer efectiva esta disposición.

#### **Derecho a una Información veraz y oportuna, clara y adecuada sobre los bienes y servicios disponibles en el mercado:**

La información no garantiza seguridad, pero facilita la comprensión y la decisión de qué se va a comprar y que no. Una información completa sobre el proceso de producción permite a los consumidores más precavidos elegir sus alimentos con mayor cuidado, y también hace posible detectar posibles riesgos para la salud. Esa información debe brindarse en las etiquetas

**La Información + derecho a elegir = Derecho a tomar decisiones informadas y sensatas**

**Derecho a la preservación de un medio ambiente adecuado que garantice la conservación y desarrollo de los recursos naturales:**

Es la demanda la que determinará finalmente cuales alimentos Transgénicos serán cultivados. Al ser cada vez más evidente que estos cultivos afectan los eco-

sistemas y la biodiversidad, es posible que antes de pagar, los consumidores tomen su decisión de acuerdo con "el principio de precaución".

## Y tú ¿Cómo te estas alimentando?, ¿Cómo estás alimentando a tú familia?



Prefieres alimentarte con estos productos que no te aportan ningún nutriente a tu organismo, por que están hechos a base de aditivos químicos, además con tu consumo los dueños de estos negocios se hacen cada vez más millonarios.

O prefieres éstos que te dan la energía necesaria para desarrollar cualquier tipo de actividad física, además que te ayudan a crecer sanamente, por que son naturales y nutritivos y sobre todas las cosas los producen nuestros campesinos.



**La decisión es tuya... ¡¡¡Tú haces la diferencia!!!**

**Tema No. 2**

# Enfermedades Transmitidas por los Alimentos (ETA)

Los alimentos son la fuente principal de exposición a agentes patógenos, tanto químicos como biológicos (virus, parásitos y bacterias), a los cuales nadie es inmune, ni en los países en desarrollo ni en los desarrollados. Cuando son contaminados en niveles inadmisibles de agentes patógenos y contaminantes químicos o con otras características peligrosas, conllevan riesgos sustanciales para la salud de los consumidores y representan grandes cargas económicas para las diversas comunidades y naciones.



## Los alimentos pueden transmitir enfermedades cuando:

- Cuando NO lavamos nuestras manos y manipulamos nuestros alimentos, los contaminamos y al digerirlos nos enfermamos.
- Cuando orinamos y defecamos a la intemperie las moscas se posan en estas deposiciones y después van a contaminar los alimentos que están a la intemperie.
- Las hortalizas pueden ser contaminadas por animales o personas si antes de consumir esas verduras NO las lavamos bien, nos enfermamos.



**¡¡¡ATENCIÓN!!!**

## Factores que contribuyen a la producción de enfermedades alimentarias:

- Conservación de los alimentos tibios o a temperatura ambiente (a una temperatura óptima de incubación para los agentes bacterianos).
- Preparación del alimento varias horas o días antes de su uso con inadecuado almacenamiento hasta el consumo.
- Fallas en el proceso de cocción o calentamiento de los alimentos.
- Manipuladores con pobres prácticas de higiene personal.
- Fallas en la limpieza de utensilios y equipo de la cocina.
- Alimentos preparados con materias primas contaminadas que llevan microorganismos a la cocina y dan lugar a contaminaciones cruzadas



- Alimentos obtenidos en las ventas ambulantes, expuestas a focos de contaminación.
- Prácticas inadecuadas de almacenamiento.
- Utilización de agua no potable.

## Las ETA tienen diferentes orígenes, veamos algunos ejemplos:

ENFERMEDADES DE ORIGEN BACTERIANO		
Nombre de la enfermedad	Agente causante	Fuente de contaminación
Salmonelosis	Salmonela sp	Melones, tomates, jugo de naranja, carnes crudas, leche, camarones.
Fiebre tifoidea	Salmonela typhi	Frutas y verduras regadas con agua servidas, alimentos contaminados por un manipulador enfermo.
	Escherichia Coli patógena	Manipulación de alimentos por personas infectadas, refrigeración insuficiente, cocción inadecuada, limpieza y desinfección insuficiente
Gastroenteritis	Clastridium perfringens	Refrigeración insuficiente almacenamiento a temperatura de incubación, preparar alimentos varias horas antes de servir (Carnes de res o de aves cocidas, salsas y sopas)
Colera	Vibrio cholerae.	Pescados o mariscos crudos, alimentos lavados o preparados con agua contaminada.
Infección por Estreptococos beta hemolíticos	Staphylococcus pyogenes	Operarios con infecciones purulentas que tocaron alimentos cocidos. Cocción o recalentamiento inapropiados, frío insuficiente, preparación varias horas antes de servir (Lech cruda, alimentos con huevos)
Envenenamiento de alimentos por estafilococos	Staphylococcus aureus	Cuando se dejan los alimentos mucho tiempo en temperatura ambiente y la manipulación del hombre (Carne de res, cerdo, aves, pasteles rellenos de crema, restos de comida)
Botulismo	Clastridium botulinum	Elaboración inapropiada de alimentos enlatados y pescados ahumados, fermentación no controlada
Brucelosis	Brucella abortus	Leche sin pasteurizar y ganado infectado por brucella



ENFERMEDADES DE ORIGEN PARASITARIO		
Ambiasis	Entamoeba histolytica	Agua contaminada y hortalizas cultivadas en terrenos contaminados y mala manipulación de personas infectadas.
Giardiasis	Giardia lamblia	Agua contaminada y hortalizas
ENFERMEDADES DE ORIGEN VIRAL		
Hepatitis A	Hepatitis	Lechuga, moluscos y mariscos crudos, por el contacto de estos con agua de desagüe
Enteritis por rotavirus	Rotavirus	Agua y alimentos contaminados con aguas.

## OJO: ETA más comunes:

**Salmonelosis:** Causada por bacteria, que se encuentra en heces de personas y animales infectados.

Los síntomas son: dolores abdominales, diarrea, escalofríos, fiebre, náuseas, vómitos, y malestar general. Los alimentos que frecuentemente la provocan son: carne cruda de res, aves, y sus productos.

**Fiebre Tifoidea:** Ocasionada por la Salmonella Tiphy (bacteria) presente en las heces de las personas. Los síntomas son: malestar, fiebre, náuseas, vómitos, estreñimiento, dolores abdominales, escalofríos, heces sanguinolentas. Los alimentos que la provocan están: mariscos, leche cruda, quesos, agua.

**Cólera:** Causada por la bacteria conocida como Vibrio cholerae. Los principales síntomas son: diarrea acuosa, vómitos, dolores abdominales, deshidratación, sed, dedos arrugados, ojos hundidos. Los alimentos que lo provocan son: pescado y mariscos crudos, alimentos lavados o preparados con agua contaminada.

**Intoxicación Estafilocócica:** El cuadro clínico son: náuseas, vómitos, dolores abdominales, diarrea, postración. Los alimentos que la provocan pueden ser: jamón, productos de carne de res o aves, pas-

teles rellenos de crema, mezclas de alimentos, restos de comida.

**Botulismo:** Sintomatología: vértigo, visión borrosa, sequedad de la boca, dificultad para deglutir, hablar y respirar; debilidad muscular descendente, estreñimiento, dilatación o fijación de las pupilas, parálisis respiratorias. Los alimentos que la causan: conservas caseras, poco ácidos, pescado empacado al vacío, huevos de pescado fermentados, peces y mamíferos marinos.

**Disentería Amebiana:** Causadas por las heces de personas infectadas. La sintomatología es: dolores abdominales, estreñimiento o diarrea con sangre y moco. Los alimentos que la provocan son: hortalizas y frutas crudas.

**Teniasis:** Causada por la Taenia saginata (carne de ganado infestado) o Taenia solium (carne de cerdo infestado). La sintomatología es: malestar indefinido, hambre, pérdida de peso, dolores abdominales.

Se transmite por la ingesta de carne de vacuno o cerdo crudo o insuficientemente cocido.

**Hepatitis A (hepatitis infecciosa):** El agente que lo origina es el virus de hepatitis A de las heces, orina, de personas y otros primates infectados. Síntomas: fiebre, malestar, anorexia, náuseas, dolores abdominales, ictericia. Los alimentos que la provocan son: mariscos y cualquier alimento contaminado por el virus.

Si algún miembro de tú familia o conocido presenta estos síntomas y son persistentes lo más recomendable es llevarlo a un puesto de salud a la mayor brevedad.

### Impacto Social de ETA.

Las ETA determinan importantes impactos en las economías de los países. Los cuales están dados por la sumatoria de distintos costos, de vida, enfermedad, producción y comercio.

Algunos indicadores presentados permiten deducir que las ETA tienen graves repercusiones en la salud pública debido a que no son un simple trastorno digestivo, si no que pueden dar lugar a problemas de salud muy graves y potenciales mortales.

### Recomendaciones:

- Separar los alimentos crudos de los cocidos o listos para comer (ensaladas, frutas y cremas);
- Usar tablas de cortar y cuchillos diferentes para cortar carne, pollo, pescado crudos de otros alimentos cocidos o listos para comer;
- Utilizar distintos recipientes para conservar alimentos crudos de cocidos.
- Cocinar completamente los alimentos, particularmente carne, pollo y pescado;



- Cuidar que los jugos de cocción sean siempre claros, no rojos ni rosados, y todo el interior de la carne no quede rojo ni rosado;
- Hervir las sopas y guisos y cocinar completamente los huevos.
- Al recalentar la comida cocida, tener cuidado de que en el centro quede bien caliente.
- Preparar sólo la cantidad de comida que vaya a consumir.
- Mantener bien caliente la comida;
- No descongelar a temperatura ambiente ni recongelar los alimentos.
- Nunca se de a los niños alimentos listos para comer que hayan sido guardados.
- Seleccionar alimentos sanos y frescos;
- Controlar la fecha de vencimiento (Ver etiquetas);
- No comprar huevos que presenten grietas en la cáscara ni quebrados y alimentos en envases dañados;
- No comprar alimentos que se exponen a temperatura ambiente.
- Mantener la higiene del lugar y la personal.



## Tema No. 3

# Inocuidad de los Alimentos

## Estrategia: “5 claves”

- La estrategia “5 claves” de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para conseguir que los alimentos sean aptos para el consumo, son medidas sencillas que contribuyen significativamente a disminuir los riesgos de contraer las Enfermedades Transmitidas por los Alimentos (ETA)
- Las “5 claves” es una estrategia ampliamente respaldada por Consumers International y el movimiento de consumidores de América Latina y el Caribe, que alienta a que los Estados las adopten y apliquen, dándoles amplia difusión como parte de los programas educativos en materia alimentaria

Pero... ¿Cuáles son esas cinco claves, cómo podemos aplicarlas y por qué hay que aplicarlas?

### 1. HIGIENE



- **Consiste en mantener la limpieza.**
  - Lávese las manos antes de preparar alimentos, y a menudo durante la preparación.
  - Lávese las manos después de ir al baño.
  - Lávese y desinfecte todas las superficies, utensilios y equipos usados en la preparación de alimentos.
  - Proteja los alimentos y las áreas de la cocina de mascotas, insectos y de otros animales.
  - Guarde los alimentos en recipientes cerrados.

## ¿Por qué?

En la tierra, el agua, los animales y la gente se encuentran microorganismos peligrosos que causan enfermedades originadas en los alimentos. Ellos son llevados de una parte a otra por las manos, los utensilios, ropa, trapos de limpieza, esponjas y cualquier otro elemento que no ha sido adecuadamente lavado y en contacto leve puede contaminar los alimentos.

### 2. CONTAMINACIÓN CRUZADA



- **Consiste en separar los alimentos crudos de los ya cocinados.**
  - Separe siempre los alimentos crudos de los cocidos y de los listos para consumir.
  - Use equipos y utensilios diferentes, como cuchillos o tablas de cortar, para manipular carnes y otros alimentos crudos.
  - Conserve los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos.

## ¿Por qué?

Los alimentos crudos, especialmente carnes, pollos, pescados y sus jugos, pueden estar contaminados con bacterias peligrosas que pueden transferirse a otros alimentos, tales como comidas cocinadas o listas para consumir, durante la preparación de los alimentos o mientras se conservan.

### 3. COCCIÓN COMPLETA



- **Consiste en cocine completamente los alimentos.**

- Cocine completamente los alimentos, especialmente carnes, pollos, huevos y pescados.
- Hierva los alimentos como sopas y guisos para asegurarse que ellos alcanzaron 70° C (158° F). Para carnes rojas y pollos cuide que no queden partes rojas en su interior. Se recomienda el uso de termómetros.
- Recaliente completamente la comida cocinada

#### ¿Por qué?

La correcta cocción mata casi todas las bacterias peligrosas. Estudios enseñan que cocinar los alimentos, de tal manera que todas las partes alcancen 70° (158° F), garantiza la inocuidad de los alimentos para el consumo. Existen alimentos, como trozos grandes de carne, pollos enteros o carne molida, que requieren especial control de la cocción. El recalentamiento adecuado mata los microorganismos que pueden haberse desarrollado durante la conservación de los alimentos.

### 4. TEMPERATURA SEGURA.



- **Consiste en mantenga los alimentos a temperaturas seguras.**

- No deje alimentos cocidos a temperaturas ambiente por más de 2 horas.
- Enfríe lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecibles (Preferentemente bajo los 5° C) ó 41° F

- Mantenga bien caliente la comida lista para servir (arriba de los 60° C ó 140° F)
- No guarde las comidas preparadas por mucho tiempo, ni siquiera en la heladera. Los alimentos listos para comer para niños no deben ser guardados.
- No descongele los alimentos a temperatura ambiente.

#### ¿Por qué?

Algunas bacterias pueden multiplicarse muy rápidamente si el alimento es conservado a temperatura ambiente. Bajo los 5 ° C o arriba de los 60° C el crecimiento bacteriano se hace más lento o se detiene. Algunas bacterias peligrosas pueden todavía crecer a temperaturas menores a los 5° C.

### 5. ALIMENTOS SEGUROS



- **Consiste en usar agua y alimentos seguros.**

- Use agua de red o asegúrese de potabilizarla ante de su consumo.
- Seleccione alimentos sanos y frescos.
- Prefiera alimentos ya procesados, tales como leche pasteurizada.
- Lave las frutas y las hortalizas minuciosamente, especialmente si se comen crudas.
- No utilice alimentos después de la fecha de vencimiento.

#### ¿Por qué?

Los alimentos, incluyendo el agua y el hielo, pueden estar contaminados con bacterias peligrosas y sustancias químicas. Algunas sustancias tóxicas pueden formarse en los alimentos dañados o con hongos. Seleccionar los alimentos cuidadosamente y aplicar algunas medidas simples como lavar y pelar, disminuyen el riesgo.



## Algunos consejos útiles para la manipulación y preparación de alimentos

- No consumir productos pesqueros crudos o parcialmente cocidos.
- No compre alimentos enlatados cuyos recipientes tengan abolladuras, o estén goteando, abultados u oxidados. Estas son señales de alerta de que puede haber bacterias peligrosas cultivándose en la lata.
- Separe las carnes, las aves, los pescados y mariscos crudos de otros alimentos en su carrito del mercado y en su refrigeradora.
- Compre los alimentos fríos en último lugar. Llévelos de la tienda inmediatamente a su destino.
- Utilice siempre una tabla de cortar limpia
- Utilice una tabla de cortar para las verduras y frutas frescas y otra para la carne, aves, pescados y mariscos crudos.
- Cambie las tablas de cortar que estén excesivamente desgastadas o tengan grietas difíciles de limpiar.
- Revise siempre la etiqueta de los productos.
- No pruebe la comida cada vez que cocine, si lo hace no retorne lo probado al recipiente.
- Mantenga siempre tanto la higiene personal como la del sitio de preparación o manipulación de los alimentos

**SI APLICAMOS ESTAS CINCO CLAVES ESTAREMOS ASEGURANDO LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS Y POR LO TANTO CUIDANDO NUESTRA SALUD CONTRA LAS ETA**



## Tema No. 4

# La Soberanía y Seguridad Alimentaria y Nutrición y los Consumidores

Nuestra Ley de Defensa de los Consumidores (Ley 182) tiene por objeto garantizar a los consumidores la adquisición de bienes o servicios de la mejor calidad posible en sus relaciones comerciales, mediante un trato amable, justo y equitativo de parte de las empresas públicas o privadas, individuales o colectivas. Además esta ley en su Arto. 12 nos confiere 11 derechos irrenunciables y de ellos, cinco son referidos a materia alimentaria:

- Protección de la salud
- Educación para el consumo.
- Una Información veraz, oportuna, clara y adecuada sobre los bienes y servicios disponibles en el mercado
- La preservación de un medio ambiente adecuado que garantice la conservación y desarrollo de los recursos naturales
- Reclamar

Es importante saber que si tenemos derechos estos se convierten en obligaciones, por tanto en Soberanía y Seguridad Alimentaria y Nutricional nuestras obligaciones son:

- **Conciencia crítica:** Valorar entre la necesidad real y los simples deseos sobre un bien o servicio.
- **Conciencia social:** Analizar el impacto en nuestro medio de las prácticas indebidas que realizamos las personas con quienes convivimos.



- **Conciencia ambiental:** Analizar la responsabilidad individual y colectiva de nuestras costumbres, a fin de preservar un mundo seguro a las futuras generaciones.
- **Actitud solidaria:** Actuar en conjunto, para hacer frente a abusos que se den dentro de la comunidad, barrio, comarca.
- **Participación activa:** Iniciativas positivas que nos beneficien (conformación de núcleos de defensa de consumidores)

Además de los derechos conferidos, en el Capítulo IV se habla de la Información y Publicidad en el que se establece que todo proveedor de bienes brindará al consumidor información clara y suficiente al menos sobre las siguientes características:

- a) Composición, finalidad y aditivos utilizados.
- b) Cantidad de productos
- c) Fecha de producción y vencimiento del producto
- d) Instrucciones e indicaciones para su uso
- e) Advertencia, riesgos e incompatibilidad con otros productos

Otro artículo referido es el No. 16: Los datos que ostenten los productos en sus etiquetas o empaques, se expresarán en idioma Español; y se ajustarán estrictamente a su naturaleza, características y condiciones, además de su finalidad enunciada, todo de acuerdo a las leyes sobre la normalización, etiquetas, metrología y al reglamento de la presente ley.

**Sabías que:** El control económico esta basado en el control de los alimentos, quien domina los alimentos tendrá un gran poder y dominio en la sociedad. Grandes transnacionales tienen el control de todo tipo de alimentos, y de todos los procesos para producirlos

Las que se valen de la publicidad para seducir y orientar a los consumidores al consumo de los alimentos que ellos producen.



**¿Eres tú un consumidor que se deja seducir por la publicidad y las promociones?**

**Pero ¿Qué tiene que ver la Soberanía y Seguridad Alimentaria y Nutricional con los Consumidores?**

- Priorizar la producción agrícola local para alimentar a la población, acceso de la/os campesina/os a la tierra, al agua, a las semillas y al crédito
- La lucha contra los organismos genéticamente modificados, la lucha para mantener el agua en su calidad de bien público
- Derecho de las familias campesinas a producir alimentos
- Derecho de la/os consumidora/es a poder decidir lo que quieren consumir y, como y quien se lo produce.
- Acceso a una alimentación inocua, sana, nutritiva y suficiente para todas las personas, principalmente para los sectores más vulnerables, como obligación ineludible del Estado y el ejercicio pleno de derechos de la ciudadanía.

¿Sabías que además de la Ley 182, existen otras bases jurídicas en nuestro país que nos permiten exigir la Soberanía y Seguridad Alimentaria y Nutricional?

- **Constitución Política de Nicaragua**
- **El Codex Alimentarius**
- **Ley de Municipios y sus Reformas (40 y 261)**
- **Ley de Participación Ciudadana (475)**
- **Ley de Promoción, Protección y Mantenimiento de la Lactancia Materna y Regulación de la Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna (295)**
- **Ley de Soberanía y Seguridad Alimentaria y Nutricional (693).**
- **Ley General de Aguas Nacionales (620)**
- **Ley General de Salud (423)**



- **Ley 287, Código de la niñez y adolescencia**
- **Ley 219: Ley de Normalización Técnica y Calidad**
- **Ley 143: Ley de alimentos**

### **Veamos algunas de ellas:**

#### **Constitución Política de Nicaragua**

Arto. 63 Es derecho de los nicaragüenses estar protegidos contra el hambre. El Estado promoverá programas que aseguren una adecuada disponibilidad de los alimentos y una distribución equitativa de los mismos.

#### **Codex Alimentarius en Nicaragua**

Creación del Comité Nicaragüense del CODEX (Decreto No.99-2002, Aprobado el 28 de Octubre del 2002)

**Considerando I.** Que es deber del Estado dirigir y organizar los programas, servicios y acciones de salud, proteger la salud de los Nicaragüenses, asegurar la calidad e inocuidad de los alimentos que consume, así como garantizar prácticas equitativas en el Comercio de los alimentos, que permitan coadyuvar al desarrollo económico con el propósito de garantizar una mejor calidad de vida.

**Artículo 1.-** Créase el Comité Nicaragüense del Codex que en lo sucesivo de este decreto, se denominará CONICODEX adscrito al MIFIC (Ministerio de Fomento Industria y Comercio)

#### **Arto 3.** Funciones del CONICODEX

- Considerar las propuestas de normas de la Comisión del Codex Alimentarius según la realidad del país, para integrar la normativa nacional en el campo de alimentos, de acuerdo con el procedimiento establecido por la Comisión de Codex Alimentarius y el Sistema Nacional de Normalización.

#### **Ley de Municipios y sus reformas:**

**Municipio:** es la unidad base de la división política administrativa del país. Se organiza y funciona con

la participación ciudadana. Sus elementos esenciales son: el territorio, la población y su gobierno.

#### **Funciones del Gobierno Municipal: (Arto. 6 y 7)**

- Desarrollo socio-económico
- La conservación del ambiente y los recursos naturales de su circunscripción territorial
- Resolver la prestación y gestión de todos los asuntos de la comunidad

#### **Derechos y obligaciones de la población: (Art.16)**

- Participar en la gestión de los asuntos locales.
- Hacer peticiones, denunciar anomalías y formular sugerencias de actuación a las autoridades municipales.
- Denunciar las anomalías y los abusos en contra de los recursos naturales.
- Ser informado de la gestión administrativa, conocer el Proyecto de Presupuesto y Estados Financieros.
- Contribuir económicamente a las finanzas municipales, etc.

Así que ya sabes, cuando se realicen los cabildos municipales expone los problemas relacionados a la Soberanía y Seguridad Alimentaria y Nutricional, para que se puedan solucionar, además puedes denunciar si algún productor esta cultivando semilla transgénica.

#### **Ley de Promoción, Protección y Mantenimiento de la Lactancia Materna y Regulación de la Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna**

**Arto. No.** Que tiene por objeto: “Establecer las medidas necesarias para proteger, promover y mantener la lactancia natural que ayude al mejoramiento del estado nutricional de los lactantes, asegurando el uso adecuado de los sucedáneos de la leche materna, sobre la base de una información apropiada”.

**Arto. No. 10:** “El Gobierno de la República de Nicaragua, por medios del Ministerio de Salud y con la cooperación de otras instituciones y organismos no gubernamentales, tiene la responsabilidad de implementar y consolidar iniciativas públicas y privadas con el fin de promover, proteger y mantener la lactancia materna como un medio eficaz para salvaguardar la vida de niñas, niños y mujeres”

### **Ley de Soberanía y Seguridad Alimentaria y Nutricional:**

**Arto. No 1:** Objeto de la Ley.

La presente Ley es de orden público y de interés social, tiene por objeto garantizar el derecho de todas y todos los nicaragüenses de contar con los alimentos suficientes, inocuos y nutritivos acordes a sus necesidades vitales; que estos sean accesibles física, económica, social y culturalmente de forma oportuna y permanente asegurando la disponibilidad, estabilidad y suficiencia de los mismos a través del desarrollo y rectoría por parte del Estado, de políticas públicas vinculadas a la soberanía y seguridad alimentaria y nutricional, para su implementación.

**Arto. No.4:** Son objetivos de la Ley de Soberanía y Seguridad Alimentaria y Nutricional los siguientes:

- a. Propiciar las condiciones que incidan en el mejoramiento de la producción interna de alimentos para facilitar la disponibilidad a la población nicaragüense, impulsando programas de corto, mediano y largo plazo que mejoren los niveles de producción y productividad de alimentos que armonicen las políticas sectoriales a cargo de las distintas instituciones y la promoción de la pequeña y mediana producción nacional frente a la introducción de productos por políticas de libre mercado.
- b. Aliviar la pobreza, el hambre, la marginación, el abandono y la exclusión de la población que sufre inseguridad alimentaria y nutricional, mejorando las condiciones para acceder a un empleo, a los recursos productivos, tierra, agua, crédito, entre otros.

Los principios de esta ley se basan en los cuatro pilares fundamentales de la Seguridad Alimentaria: La Disponibilidad de alimentos que tiene que ver con la estabilidad en el suministro de los mismos, el Acceso a los alimentos que debe ser en todo momento y en las cantidades suficientes, el Consumo de alimentos relacionado a buenos hábitos alimenticios y la buena Utilización biológica de los alimentos.

Pero, como consumidores ¿Qué podemos hacer para defender nuestro Derecho a la Soberanía y Seguridad Alimentaria y Nutricional?

#### **Acciones ciudadanas:**

- Preferir y consumir productos naturales.
- Educar a nuestras familias sobre la importancia de consumir alimentos sanos y nutritivos.
- Leer el etiquetado de los alimentos para tomar la mejor decisión.
- Estar informados sobre las leyes que protegen nuestro derecho a la alimentación.
- Estar consientes de consumir alimentos sanos, producidos en nuestro país.
- Demandar la educación para el consumo en materia alimentaria en todos los niveles, iniciando desde los preescolares.
- Propaganda en beneficio de los consumidores.



- Conocer y abocarse con las organizaciones que pueden orientar sobre el tema.
- Rescatar e implementar los huertos caseros
- Hacer de nuestros derechos obligaciones firmes
- Defender nuestro derecho a una alimentación sana, informándonos de las características y servicios que consumimos.
- Exigir y ser vigilantes de los derechos del consumidor y la implementación de las medidas higiénicas - sanitarias en la venta de alimentos en supermercados, mercados, mercaditos verdes, ferias, etc.
- Reclamar nuestros derechos cuando los servicios y productos adquiridos no satisfacen nuestras necesidades o violentan nuestra Soberanía y Seguridad Alimentaria Nutricional.
- Exigir que en las etiquetas se plasme cuando un producto sea elaborado o contenga OMG.
- Educación de la lectura de las etiquetas de los productos que consumimos.
- Agilizar una iniciativa de ley sobre el Código de Comercialización de Alimentos y Bebidas no Alcohólicas dirigida a niños y niñas a nivel de Nicaragua.
- Empezar en casa: Cero Coca Cola, Cero Pepsi, Cero sopas Maggi, Cero Maruchán, Cero Galletas chatarras, Cero Chucherías, de igual manera exigirlo en los diferentes eventos a que se asiste, en el caso de que lo obsequien no consumirlo
- Optar por un consumo sano y respetuoso con el medio ambiente
- Comprar productos ecológicos ya que en la agricultura y la ganadería ecológica no esta permitido el uso de Transgénicos.
- Incentivar a nuestros productores, participando en sus ferias y consumiendo lo que ellos producen
- Participando de las Canastas Solidarias en donde se comercializan productos cultivados por nuestros productores nacionales, alimentos que son inocuos, sanos y nutritivos y lo que es mejor a precios al alcance del bolsillo de los consumidores.





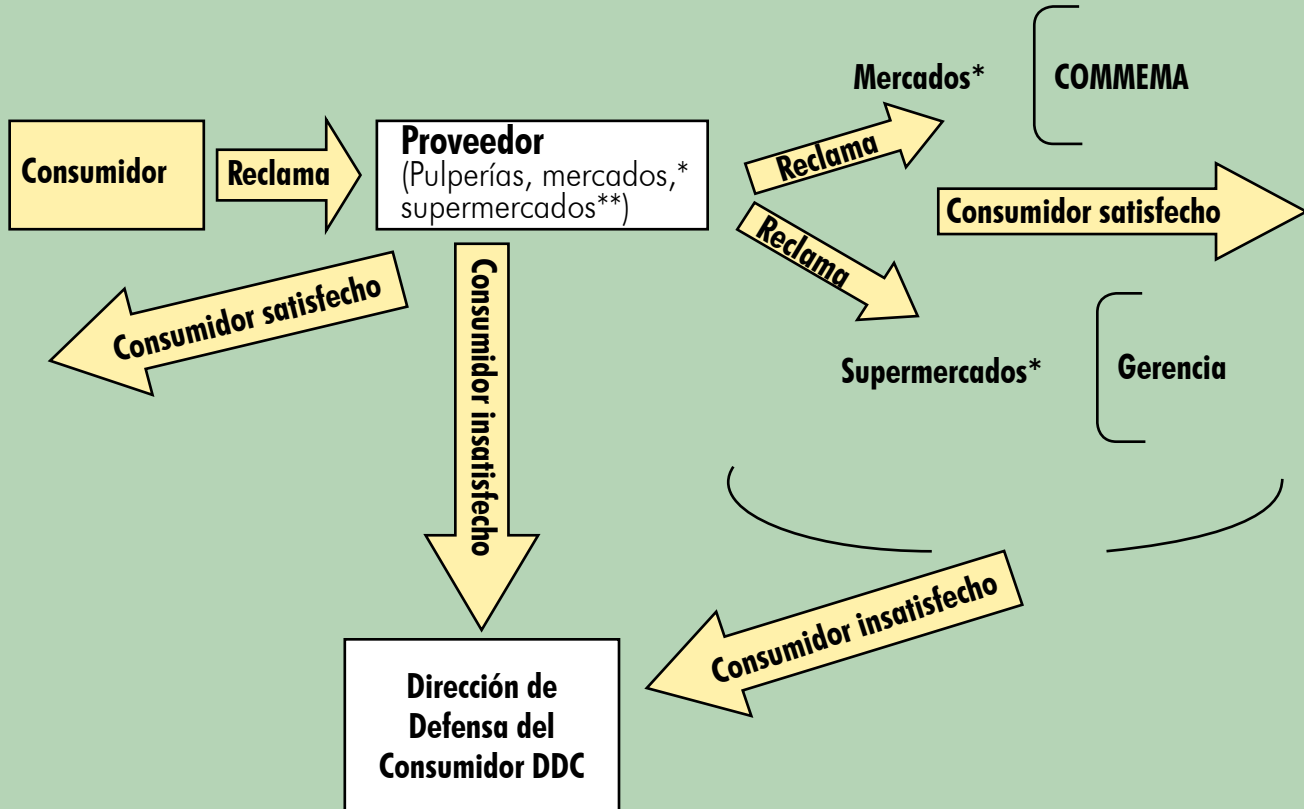
## Si me toca reclamar cuando me violenten mis derechos en materia alimentaria ¿Dónde recorro y cómo lo hago?

Por ejemplo si no me fije y compré un producto vencido, si me dan menos pesa, si la calidad del producto no es acorde con el precio, etc.

Este reclamo se debe hacer inmediatamente ante los proveedores, puedes presentar como prueba el producto, la ticket de compra o factura de los productos adquiridos (caso supermercados) de igual manera si se consumieron alimentos preparados en algún restaurante y te hicieron daño provocándote una intoxicación alimentaria, también los niños, niñas y jóvenes que consumen alimentos preparados en sus centros escolares deben reclamar a la dueña del kiosco, pero lo deben hacer inmediatamente no después. Si después de reclamar ante los proveedores (pulperos, supermercados, mercados, dueños

de restaurantes, distribuidoras de alimentos, dueñas o dueños de kioscos escolares) estos te resuelven el problema, sea cambiándote el producto, devolviéndote el dinero pagado, etc., ahí termina el reclamo por que el consumidor ha recibido una respuesta satisfactoria. En caso contrario si el consumidor ha recibido una respuesta insatisfactoria se debe agotar el reclamo, reclamando ante la Dirección de Defensa del Consumidor DDC, mediante una carta de reclamo en donde se explica el motivo de la demanda y se debe dejar bien claro lo que se esta pidiendo, para que este organismo del Estado intervenga haciendo valer el derecho; todo de acuerdo al procedimiento administrativo que se establece en el Reglamento a la Ley 182.

### ¿Cómo reclamo mis derechos en cuanto a materia alimentaria?



**Recuerda. ¡DERECHO QUE NO SE DEFIENDE... DERECHO QUE SE PIERDE!!**

## Términos utilizados:

**Alimento:** En términos del Codex Alimentarius, es toda sustancia elaborada, semi-elaborada o natural, que se destina al consumo humano, incluyendo las bebidas, el chicle y cualesquiera otras sustancias que se utilicen en la fabricación, preparación o tratamiento de los alimentos, pero no incluye los cosméticos ni el tabaco ni las sustancias utilizadas solo como medicamentos.

**Anorexia:** Es un trastorno alimentario, que se caracteriza por la falta anormal de apetito, y que puede deberse a causas fisiológicas –como por ejemplo, una gastroenteritis–, que desaparece cuando cesa su causa; o bien a causas psicológicas, generalmente dentro de un cuadro depresivo –por lo general en mujeres y adolescentes–, y que puede ser muy grave.

**Bacteria:** son microorganismos unicelulares que se reproducen por fisión binaria muchas de las cuales son saprofitas, otras son beneficiosas y el hombre las utiliza para la producción de sustancias en su beneficio (yogur, antibióticos) pero existe un grupo de ellas que causan enfermedades y se las denomina bacterias patógenas. Las bacterias para poder ejercer su agresión necesitan alimentarse y multiplicarse y esto lo hacen a expensas de las sustancias que componen los alimentos o las células del organismo.

**Brote de ETA:** episodio en el cual dos o más personas presentan la misma enfermedad, luego de ingerir alimentos del mismo origen y donde la evidencia epidemiológica o el análisis de laboratorio implica a los alimentos o al agua como vehículos de la misma.

**Codex Alimentarius:** En el año 1962, la FAO y la OMS crearon un código con el objetivo de facilitar el comercio internacional de alimentos y garantizar a los consumidores no solo la calidad sino la seguridad e inocuidad de los mismos. Con el tiempo, el Codex Alimentarius (Código o Ley de los Alimentos) se convirtió en una de las reglamentaciones más aceptadas y adoptadas en el mundo. Esto gracias a que posee una base científica y a que la correcta aplicación de las normas de higiene para la producción, procesamiento, empaque y transporte, garantiza la inocuidad en los alimentos. El Codex Alimentarius ha permitido minimizar (aunque no se ha eliminado totalmente el problema) el riesgo de propagación de las ETA, ya que un concepto básico del Codex enuncia que “un alimento no es nutritivo si no es inocuo”.

**Contaminación:** presencia de un agente en el cuerpo, o en cualquier objeto, o en un alimento que son capaces de causar enfermedad en una persona. Introducción o aparición de una sustancia contaminante en un alimento o entorno alimenticio.

**Contaminante:** se entiende por contaminante cualquier sustancia, no añadida intencionalmente al alimento, que está presente

en dicho alimento como resultado de la producción (incluidas las operaciones realizadas en agricultura, zootecnia y medicina veterinaria), fabricación, elaboración, preparación, tratamiento, envasado, empaquetado, transporte o almacenamiento de dicho alimento o como resultado de la contaminación ambiental. Este término no abarca fragmentos de insectos, pelos de roedores y otras materias extrañas (Codex Alimentarius).

**Contaminación cruzada:** Es la transferencia de agentes contaminantes de un alimento contaminado a otro que no lo es. El ejemplo más común es trozar un pollo crudo en una tabla de cocina y luego sin limpiarla cortar vegetales para preparar una ensalada. Lo mismo puede pasar con utensilios o nuestras propias manos sin lavar y desinfectar que actúan transfiriendo las bacterias.

**Desinfección:** reducción, por medio de agentes químicos y/o métodos físicos, de una cantidad de microorganismos en el medio ambiente, a un nivel que no comprometa la inocuidad ni la aptitud de los alimentos. El objetivo de la desinfección es reducir la cantidad de microorganismos vivos. La desinfección por lo general no mata las esporas bacterianas. Para ser efectiva, la desinfección debe ser precedida por una minuciosa limpieza.

**Enfermedades Transmitidas por Alimentos:** Son síndromes originados por la ingestión de alimentos o agua, que contengan agentes etiológicos en cantidades suficientes para afectar la salud del consumidor en nivel individual o en grupos de población. Los principales síntomas son caracterizados por: diarrea, vómitos, náuseas, dolores abdominales, dolores musculares, dolores de cabeza, fiebre. ETA es la sigla que se utiliza tanto para el singular como para el plural.

**ETA:** es la sigla que se usa para las enfermedades transmitidas por los alimentos.

**Etiqueta:** Marca, señal o marbete que se coloca en un objeto o en una mercancía, para identificación, valoración, clasificación, etc. Contiene información impresa que advierte sobre un riesgo de una mercancía peligrosa, por medio de colores o símbolos, y se ubica sobre los diferentes envases o embalajes de las mercancías.

**Gen:** Secuencia lineal organizada de nucleótidos en la molécula de ADN (o ARN en el caso de algunos virus), que contiene la información necesaria para la síntesis de una macromolécula con función celular específica, normalmente proteínas, pero también ARN mensajero, ARN ribosómico y ARN de transferencia.. Esta función puede estar vinculada al desarrollo o funcionamiento de una función fisiológica. El gen es considerado como la unidad de almacenamiento de información genética y unidad de herencia al transmitir esa información a la descendencia.

Los genes se disponen, pues, a lo largo de ambas cromátidas de los cromosomas ocupando en el cromosoma una posición determinada llamada locus. El conjunto de genes de una especie, y por tanto de los cromosomas que los componen, se denomina genoma.

**Genoma:** Es todo el material genético contenido en las células de un organismo en particular.

**Germen:** Son microorganismos que pueden causar enfermedades a los seres humanos y generalmente sólo pueden ser vistas a través de un microscopio. Ejemplo: bacterias, virus, moho.

**GREENPEACE:** Es una organización ecologista internacional, económica y políticamente independiente, que no acepta donaciones ni presiones de gobiernos, partidos políticos o empresas.

**Higiene:** Parte de la medicina que conserva la salud y previene enfermedades. Limpieza, aseo. Higiene pública es la que se aplica con intervención de la autoridad por medio de normas.

**Higiene de los alimentos:** comprende las condiciones y medidas necesarias para la producción, elaboración, almacenamiento, distribución, comercialización y hasta la preparación culinaria de los alimentos destinadas a garantizar un producto inocuo, en buen estado y comestible, apto para el consumo humano.

**Ictericia:** La ictericia es la coloración amarillenta de la piel y mucosas debida a un aumento de la bilirrubina

**Inseguridad alimentaria:** La probabilidad de una disminución drástica del acceso a los alimentos o de los niveles de consumo, debido a riesgos ambientales o sociales, o a una reducida capacidad de respuesta.

**Inocuidad de Alimentos:** De acuerdo a lo establecido por el Codex Alimentarius es la garantía de que un alimento no causará daño al consumidor cuando el mismo sea preparado o ingerido de acuerdo con el uso a que se destine. Los alimentos son la fuente principal de exposición a agentes patógenos, tanto químicos como biológicos (virus, parásitos y bacterias), a los cuales nadie es inmune, ni en los países en desarrollo ni en los desarrollados. Cuando son contaminados en niveles inadmisibles de agentes patógenos y contaminantes químicos o con otras características peligrosas, conllevan riesgos sustanciales para la salud de los consumidores y representan grandes cargas económicas para las diversas comunidades y naciones. La temática de inocuidad es muy amplia, se refiere también a los contaminantes químicos presentes en los alimentos, alimentos producidos por los modernos medios biotecnológicos, evaluación de riesgos microbiológicos, y publicaciones y documentos.

**Inocuo:** es libre de peligro, digno de confianza, que no produce injuria alguna. Certeza que la ingestión del alimento no producirá enfermedad, habida cuenta que la manera y cantidad de ingestión sea la adecuada.

**Limpiar:** es un proceso por medio del cual se remueve la suciedad y se desinfectan las áreas, dejándolas libres de bacterias. La limpieza en el área de la cocina consiste en la eliminación de los restos de alimentos, de la grasa y de la suciedad.

**Microorganismo:** son organismos vivos (bacterias, virus, hongos, parásitos) que sólo se pueden ver a través de un microscopio.

**Patógeno:** Cualquier organismo que puede causar enfermedades o iniciar un proceso patológico.

**Parásito:** Organismo que viven a expensas de otro. Entre los parásitos que más comúnmente se encuentran en los alimentos están: Entamoeba histolytica, Giardia lamblia, ascaris lumbricoides y Taenia solium, entre otras.

**Principio de Precaución:** El principio de precaución puede invocarse cuando es urgente intervenir ante un posible peligro para la salud humana, animal o vegetal, o cuando éste se requiere para proteger el medio ambiente en caso de que los datos científicos no permitan una determinación completa del riesgo. Este principio no puede utilizarse como pretexto para adoptar medidas proteccionistas, sino que se aplica sobre todo en los casos de peligro para la salud pública. Gracias a él es posible, por ejemplo, impedir la distribución de productos que puedan entrañar un peligro para la salud o incluso proceder a su retirada del mercado.

**Seguridad Alimentaria:** Por Seguridad Alimentaria y Nutricional se entiende la disponibilidad y estabilidad del suministro de alimentos, culturalmente aceptables, de tal forma que todas las personas, todos los días y de manera oportuna, gocen del acceso y puedan consumir los mismos en cantidad y calidad, libres de contaminantes, así como el acceso a otros servicios como saneamiento, salud y educación, que aseguren el bienestar nutricional y les permita hacer una buena utilización biológica de los alimentos para alcanzar su desarrollo, sin que ello signifique un deterioro del ecosistema.

**Soberanía Alimentaria:** Es el derecho de cada pueblo a definir sus propias políticas y estrategias sustentables de producción, distribución y consumo de alimentos que garanticen el derecho a la alimentación de toda la población, con base en la pequeña y mediana producción, respetando sus propias culturas y la diversidad de los modos campesinos, pesqueros e indígenas de producción agropecuaria, de comercialización y de gestión de los espacios rurales, en los cuales la mujer desempeña un papel fundamental. La Soberanía Alimentaria garantiza la Seguridad Alimentaria y Nutricional.

**Virus:** Microorganismo más pequeño que la bacteria. La enfermedad viral de transmisión alimentaria más conocida es la hepatitis infecciosa.

Recuerda y siempre ten en cuenta que: **“EN CADA CUCHARADA DE COMIDA QUE LLEVES A TÚ BOCA; PUEDES LLEVAR ENFERMEDAD O LLEVAR VIDA”... ¡¡TÚ DECIDES!!**

Publicación de la Liga de Defensa  
del Consumidor de Nicaragua con  
el auspicio de VECO Mesoamérica.

Primera Edición.  
2000 Ejemplares.  
Noviembre, 2009.

Impreso en Multigrafic  
Tel.: 2249 4797

Con el valioso  
apoyo de



Villa Don Bosco E-144. De los semáforos  
El Dorado, 600 metros al Sur, mano izquierda.  
Teléfonos: 22494677 • Fax: 22529049  
E-mail: [lideconi@enitel.net.ni](mailto:lideconi@enitel.net.ni)  
Página web: [www.lideconic.org](http://www.lideconic.org)