

Una experiencia, una historia...y la diferencia.

Son muchos años de acompañar a las mujeres en la prevención de la desnutrición y la anemia, desde una preparación profesional de recetar dietas en recuperaciones hospitalarias después de intervenciones quirúrgicas a buscar los alimentos disponibles, accesibles en casos de desnutrición y anemia por pobreza en conocimientos nutricionales, en pobreza económica, en pobreza y desnutrición crónica de generación a generación.

¿Qué alternativas existen? ¿Qué se puede hacer? Hay poblaciones con una rica cultura nutricional, hay poblaciones que por su historia son empobrecidas en buenas costumbres alimentarias, perdieron sus raíces con la naturaleza, proveedora de lo que necesitan las y los seres humana/os para vivir y ser sana/os. ¿Las alternativas? La urgencia de entender las costumbres, de descubrir su lógica para poder interferir y corregir.

En esta batalla trabajé diferentes alternativas pero siempre con la promoción de los conocimientos nutricionales básicos. Siempre con el método muy participativo para no cometer errores, para no lastimar. Las costumbres, los hábitos de consumo son un patrimonio cultural; cuando una quiere interferir tiene que llegar a ser parte de las costumbres para poder hablar, cuestionar, reflexionar e investigar. Se trata de consolidar lo bueno, corregir lo erróneo, aportar lo nuevo, descubrir lo desconocido aún...

En Guatemala promoví la Incaparina, un cereal en base de la proteína de la semilla de algodón, fórmula elaborado por el INCAP y comercializado por la cervecera de los Castillos-Córdova. En Guatemala aprendí a cocinar la soya texturizada, también comercializada como PROTEMAS por la misma empresa de los Castillos-Córdova. Cosechaba resultados buenos. La soya texturizada tenía un costo demasiado alto para las familias con bajos ingresos. En México aprendí trabajar con el frijol soya –gracias a la pareja Aldama de la organización mundial de “los Amigos de la Tierra”- y esto daba un sin fin de ventajas sobre la soya texturizada. Era más barato, y las familias campesinas podían cultivarla.

Llegué a Nicaragua en el mes de noviembre del 1979 y promoví las técnicas caseras de preparación del frijol soya. Trabajé en su cultivo en el campo, porque Nicaragua no tenía soya en sus campos. Sé que durante todos estos años miles de niñas y niños no se murieron gracias a que sus madres aprendieron algo más sobre la nutrición. Enriquecieron su dieta familiar con alimentos que habían dejado de comer y eran buenos, aprendieron cocinar el frijol soya, aprendieron a utilizar hojas y otras plantas en desuso. Miles de niñas y niños nunca se desnutrieron por la presencia del frijol soya en su dieta. Tanta/os niñas y niños con intolerancia a la lactosa de la leche de vaca encontraron solución. Miles de familias encontraron una solución en la situación de pobreza, en su falta de alimentos variados y suficientes. La bondad de la soya: nadie la pone en duda.

Trabajé en los campamentos de refugiada/os guatemalteca/os en Chiapas, México en los años 1983- 85. Encontré a grupos de familias indígenas que conocían la planta soya por medio del organismo PLENTY que trabajó en la región de Sololá después del terremoto de 1976. El frijol soya les ayudó mucho y también la soya texturizada que se conseguía con facilidad en las plantas mexicanas de texturización. Las niñas, niños y mujeres en edad reproductora cambiaban rápidamente hacia una mejor salud.

De repente, a mi regreso en Nicaragua en 1985, aprendí las técnicas artesanales del procesamiento del extracto foliar. ¡Esto fue la diferencia! Empezó una nueva etapa en el

enfoque nutricional, en el trabajo de la institución. No hablo desde un escritorio, sino desde la experiencia de campo.

El ingeniero David Kennedy llegó a Nicaragua con el afán de enseñar las técnicas artesanales de extracción de nutrientes de las hojas verdes comestibles. David tenía un proyecto exitoso en Morelia, México. ¿Quiénes le darán oído en Nicaragua? David se encontró con las mujeres promotoras del frijol soya y educadoras en nutrición básica. David razonó que ellas pudieran tener sensibilidad para otro alimento alternativo y se dirigió a ellas. David promovió su proyecto como representante de la ONG británica “FIND your FEET” confiado de haber tocado a las puertas correctas. Las promotoras de SOYNICA fueron preparadas en el procesamiento artesanal del extracto foliar. Los Talleres prácticos de las técnicas caseras de preparación del frijol soya –a partir del año 1989- incluían el procesamiento de la extracción de nutrientes de hojas verdes locales.

A pesar que el extracto de forma húmeda contenía mucha humedad por la extracción manual, los resultados de su consumo no hicieron esperar. SOYNICA construyó un taller artesanal con un macerador de hojas de motor para acelerar la molienda de hojas. En un momento dado del año–en el periodo que el frijol cowpea tenía muchas hojas se logró extraer 20 a 30 kilos de extracto al día. Se logró secar en hornos solares durante el verano por lo que disponía de extracto foliar mucho más concentrado en nutrientes que el extracto húmedo. La diferencia es de uno a tres. Dando el producto seco a las y los niña/os tuvo un resultado muy notorio y de inmediato. Tanto las madres de familia como el personal de SOYNICA empezaron a observar los rápidos cambios en las personas con anemia y desnutrición.

Las familias campesinas tuvieron sus propias experiencias con el extracto húmedo de más baja concentración de nutrientes. Conocíamos las bondades o los valores nutritivos en papel pero empezamos a ver los cambios drásticos en las personas. Nunca habíamos visto unas recuperaciones tan rápidas con ingesta de la soya, con buena comida; para tener el mismo resultado necesitábamos meses y meses. Fuimos a tocar las puertas de las y los médica/os: una/os cuanta/os hicieron caso pero siempre temerosa/os, sin atreverse de prescribir el consumo del extracto foliar de hojas verdes.

SOYNICA, una vez más -como sucedió con la introducción del frijol soya en el decenio anterior, **¡una voz en el desierto!**

Mientras tanto, en Europa, Find your Feet de Inglaterra y La Asociación para la Promoción humana del Extracto Foliar A.P.E.F. de Francia se encontraron, juntando esfuerzos. APEF envió extracto foliar seca, de alta concentración, a Nicaragua para apoyar a SOYNICA en la introducción del extracto foliar en la dieta familiar. Ayudó a comercializar el extracto foliar para que más personas tuvieran acceso a este alimento complementario.

A partir de un ensayo comunitario popular de consumo del extracto de alfalfa en más de 200 niña/os anémica/os de familias pobres en cuatro asentamientos humanos y la rápida recuperación de los niveles normales de hemoglobina, SOYNICA normó la aplicación anual de una prueba de hemoglobina en los más de 2,000 niña/os de los Centros Educativos Comunitarios o preescolares. Con un examen al principio del año escolar para ubicar a las y los niña/os anémica/os y administrándoles extracto foliar para aumentar de manera inmediata los niveles de hemoglobina, de esta manera permitiendo buenos resultados de aprendizaje, poca ausencia en clases por la disminución de las enfermedades y la poca duración de las enfermedades infantiles. Así, SOYNICA experimentó que es posible recuperar a niña/os con anemia en un mes o menos, habilitándoles en el poder de asimilar las enseñanzas y destrezas

de la infancia. También alguna/os médica/os iban experimentando en sus pacientes. Pero, no se atrevieron de hablar o testimoniar.

Las familias campesinas y las familias urbanas, consumidoras del extracto foliar, especialmente el extracto de la alfalfa, empezaron a testimoniar los resultados del consumo. En una encuesta sobre su consumo dijeron que se curaron del asma, se les aumentó el apetito, recuperaron la energía, se aliviaron más rápidamente de las enfermedades, se mejoraron de la leucemia, aumentaron los niveles de hemoglobina, se les quitó el dolor de estómago, mejoraron los problemas de la piel, se mejoraron de la vista, de hepatitis, de la gripe, de la desnutrición, la amigdalitis, se mejoraron de la diabetes, de la artritis, bronquitis, neumonía, alergia, se curaron de la tuberculosis, se les quitó el dolor en los huesos, de la artritis, se mejoraron de problemas renales, se curaron de la tos, del dolor de cabeza, del insomnio, del cansancio; las lactantes produjeron más leche, las madres tuvieron una recuperación más rápida después del parto, les nacieron bebés con mejor peso y buenísima talla, y así va la letanía...

Para mí, es un peligro constante que la gente considera que el extracto foliar es una medicina en lugar de un complemento alimentario, una solución fácil y sostenible para la gran mayoría de las familias de bajos ingresos y especialmente para las familias del campo o familias suburbanas.

Y yo, como dietista, mi experiencia ¿qué me dice? ¿qué me dicta?

Frente a las deficiencias dietarias de la mayoría de las familias nicaragüenses, ¿qué hago? SOYNICA declaró que el extracto foliar es una “herramienta antipobreza”. Las y los niña/os que lo consumen con regularidad, no son anémica/os. Son niña/os pobres económicamente, pero son niña/os rica/os en espíritu, sin cerebros reducidos por mala y deficiente alimentación. Y el ahorro en medicinas y atención médica permite a sus familias tener dinero para invertir en la alimentación, en la educación, en la vivienda. Los macro y micronutrientes que no reciben en alimentos comunes por pobreza económica reciben en forma de extracto foliar. No hay problema. Son niña/os viva/os con un gran incremento de oportunidades de vida. Así, nos confirmó o cuestionó una visita de México, observando las y los menores en su preescolar, diciendo: “esta/os no son niña/os pobres”. No señor, no son pobres en salud, en energía, en aprendizaje, en alegría, en felicidad. Son pobres en vivienda, en ropa, en calzado, en dinero no así en capacidad mental y enfrentamiento a la vida. No son “objetos” de desarrollo, de ayuda externa, son “sujeta/os” de su desarrollo.

SOYNICA está construyendo capital humano, está invirtiendo muchas fuerzas en formar un capital humano sin desnutrición, sin anemia. La anemia es especialmente un destructor de la vida, no permite el aprendizaje, no permite la concentración intelectual, no permite el análisis y razonamiento. Es la muerte en vida.

Muchas de las familias campesinas, consumiendo el extracto foliar, pudieron superar la barrera del hambre, de la inercia, del círculo vicioso de la pobreza.

SOYNICA trabajó con niña/os con leucemia en tratamiento médico como un primer ensayo. El extracto foliar aumentó las autodefensas, levantó el nivel de hemoglobina en ella/os, aumentó el apetito y la resistencia a las enfermedades infecciosas. Es ciertamente triste pensar en los mil casos de niña/os con leucemia en tratamiento ya analizada/os y clasificada/os según la severidad de la enfermedad. Es movedor ver como los padres luchan y sufren viendo la muerte en los ojos de sus hija/os. La pregunta es ¿qué pasa con los miles y miles –no mil- de niña/os desnutrida/os y anémica/os en este país y en tantos países del mundo? ¿Quién se preocupa si estos miles y miles crecen con un cerebro destruido, lesionado por la deficiencia alimentaria, por la anemia y por

falta del debido cuidado? Esto no hace noticia en ninguna parte del mundo, tampoco en los organismos mundiales encargados de cuidar la alimentación y la salud de las poblaciones, de buscar soluciones en regiones con alta inseguridad alimentaria y nutricional. Nunca es un tema de las y los economistas. ¿Se han calculado las pérdidas económicas por la desnutrición y anemia? ¿Han calculado como merman las enfermedades en las familias con bajos niveles nutricionales su economía familiar? ¿Cómo se van descapitalizando las familias campesinas por las enfermedades del asma, de las vías respiratorias, de las diarreas sufridas? ¿Es ciencia común que la desnutrición crónica y especialmente la anemia reduce las facultades humanas a una inercia total? ¿Cómo se puede hablar de “desarrollo” cuando más de la mitad de la población está desnutrida y anémica, imposibilitada en participar en el proceso y progreso? La buena nutrición, niveles normales de nutrición son una condición básica del aprendizaje y del desarrollo humano.

La política de SOYNICA es “la prevención de la desnutrición y la anemia”. Por eso, trabaja con mujeres embarazadas, madres lactantes y niña/os menores y por ende con toda la familia.

El extracto foliar es la “DIFERENCIA” entre todas las demás alternativas. Las hojas verdes están disponibles en todas partes, se pueden sembrar y a las cinco semanas las podemos cortar y procesar como alimento de alto valor nutritivo, las hojas son renovables, son económicas y accesibles a todas las familias con interés en nutrirse mejor.

En una cultura donde el consumo de hojas verdes ha desaparecido por completo, el color verde es un obstáculo y también el sabor un poco amargo, la promoción del extracto foliar no es fácil. La hoja verde ya no tiene prestigio social, ningún valor y esto necesita ser recuperado, reconstruido por la experiencia de salud y por los conocimientos nutricionales.

Para las autoridades con decisión política, el aporte del extracto foliar en la dieta para establecer la salud, parece ser una solución demasiado fácil. No refiere a grandes programas y millones de dólares de inversión del Banco Mundial o del BID. No, esto es insignificante, no vale la pena. Y mientras tanto crece el número de seres humana/os con cerebros lesionados, reducidos, imposibilitados para participar y contribuir al desarrollo de la nación...

Por eso, sigo luchando en la promoción de la mejor alternativa hasta la fecha presentada.