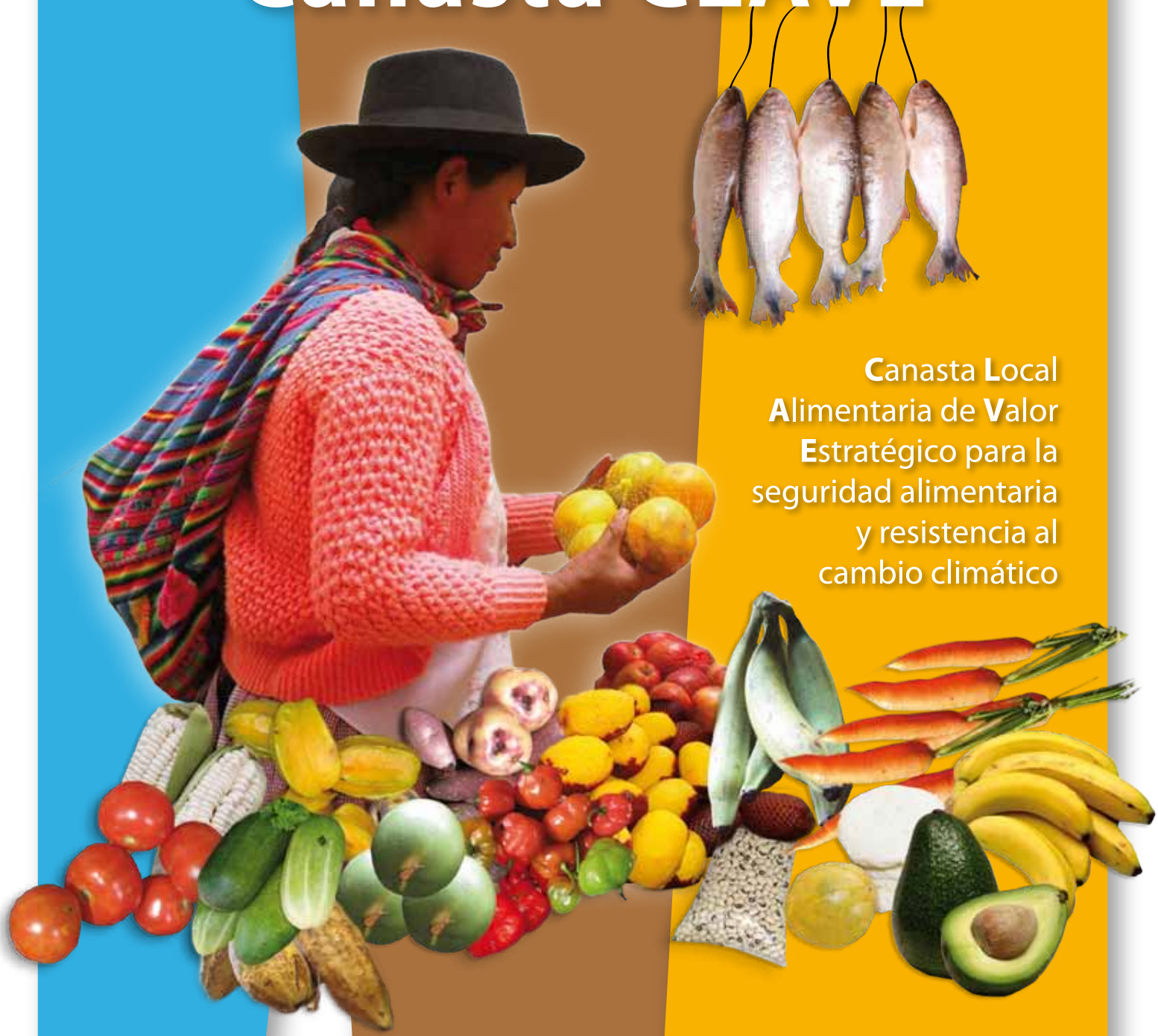
Canasta CLAVE



Canasta **L**ocal **A**limentaria de **V**alor **E**stratégico para la seguridad alimentaria y resistencia al cambio climático

Guía
METODOLÓGICA

alternativa
CENTRO DE INVESTIGACIÓN SOCIAL Y EDUCACIÓN POPULAR

Canasta CLAVE

Guía

MEDOTODOLÓGICA

Canasta **L**ocal **A**limentaria
de **V**alor **E**stratégico para
la seguridad alimentaria
y resistencia al cambio
climático

alternativa
CENTRO DE INVESTIGACIÓN SOCIAL Y EDUCACIÓN POPULAR

Autora
Miyaray Benavente Ercilla

Equipo de validación
Miyaray Benavente Ercilla
Themis Castellanos Del Portal
Laura Retamozo Correa
Maritza Caycho Figueroa

Adecuación de textos
Themis Castellanos Del Portal

Diagramación
Ana Lucía Saavedra

©Alternativa 2013
Se autoriza la reproducción siempre y cuando se cite la fuente.
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2012-12760

Alternativa
Centro de Investigación Social y Educación Popular
Jr. Emeterio Pérez 348 Lima 31 - Perú
www.alter.org.pe

Esta publicación es gracias a
PAN PARA EL MUNDO
Servicio Protestante para el Desarrollo.

Brot für die Welt

Índice

Presentación 5

1. La Canasta CLAVE como instrumento de seguridad alimentaria y desarrollo local 6
   1.1 ¿Qué es la Canasta CLAVE? 8
   1.2 Criterios e indicadores para seleccionar los alimentos de la Canasta CLAVE 9

2. Proceso de construcción de la Canasta CLAVE 13
   2.1 Fase preliminar 14
      a) Recolección de información básica 14
      b) Procesamiento de información 14
      c) Elaboración de materiales 15
   2.2 Construcción participativa de la Canasta CLAVE 16
      a) Convocatoria de participantes 16
      b) Taller de construcción participativa 17

3. Aplicaciones y potencialidades de la canasta clave 19

Bibliografía 23

Anexo 1: Instrumentos para la construcción participativa de Canastas locales y regionales adaptadas al cambio climático 24

Anexo 2: Instrumentos por criterio 29

Presentación

CANASTA CLAVE. Guía metodológica para la construcción de la Canasta Local Alimentaria de Valor Estratégico para la Seguridad Alimentaria y Resistencia al Cambio Climático es una contribución al desarrollo sostenible del Perú a partir de la identificación de alimentos de un ámbito geográfico local determinado, capaces de promover la seguridad alimentaria y nutricional, resistir el cambio climático y, por lo tanto, ser estratégicos para las políticas públicas.

La metodología fue diseñada por *Alternativa, Centro de Investigación Social y Educación Popular*, en base a diferentes experiencias realizadas desde la década de los ochenta con organizaciones sociales, especialmente con comedores populares, con los cuales se desarrolló las primeras versiones de los instrumentos y de la propuesta metodológica. Desde entonces, los objetivos respondieron a retos más ambiciosos y llevó al diseño de la actual metodología que permite la identificación de alimentos de acuerdo a sus características económicas, de producción y consumo, sus aportes nutricionales y también el reconocimiento de valores culturales y saberes locales.

A través del trabajo concertado con el Programa Conjunto de las Naciones Unidas "Mejorando la nutrición y la seguridad alimentaria de la niñez en el Perú: un enfoque de desarrollo de capacidades" se recibió el apoyo a la iniciativa y la asesoría técnica necesaria, así como las condiciones para su validación metodológica. Como parte de este Programa Conjunto fue posible su validación a través de la construcción de cuatro *Canastas CLAVE* en las regiones de Ayacucho, Apurímac, Huancavelica y Loreto en el 2011.

A partir de este proceso de validación y de una posterior sistematización, se han realizado los ajustes necesarios para contar con una metodología participativa, flexible pero a la vez técnica, capaz de responder a los diferentes contextos de nuestro país y, así, contribuir a la construcción de políticas locales y regionales de seguridad alimentaria tanto para contextos rurales como urbanos.

1 La *Canasta CLAVE* como instrumento de seguridad alimentaria, nutricional y desarrollo local

El Perú está siendo afectado por el cambio climático, lo cual se hace evidente en el retroceso de los glaciares, los cambios en los patrones de lluvias, así como eventos meteorológicos extremos como friajes, granizadas e inundaciones. Los mayores impactos se dan en la agricultura, observándose la pérdida de cosechas por heladas, sequías y otros fenómenos, que se suma a una baja productividad de los cultivos.

El gobierno peruano ha establecido lineamientos para hacer frente al cambio climático, pero las constantes variaciones de administración han retrasado severamente el avance de implementación de políticas y estrategias. Se espera que la *Estrategia Nacional de Cambio Climático (ENCC)* asuma como base de sus lineamientos los derechos humanos, civiles, económicos, sociales y culturales de la población, así como todos los acuerdos internacionales relacionados con la biodiversidad y el desarrollo sostenible.

La seguridad alimentaria y nutricional, entendida como la capacidad de un país de asegurar que su población tenga "acceso físico, social y económico a alimentos suficientes, inocuos que satisfacen sus necesidades energéticas diarias y preferencias alimentarias para llevar una vida activa y sana" (Cumbre Mundial sobre la Alimentación, 1996), depende de las políticas que aplique el Estado. Es así que, la seguridad alimentaria y nutricional también es una estrategia para afrontar los escenarios inciertos producidos por la variabilidad climática, producto del proceso del cambio climático.

> El Perú posee 28 microclimas, lo cual es una diversidad ecológica muy alta de climas y de las 117 zonas de vida reconocidas en el mundo, 84 se encuentran en el Perú. A esto se suma una diversidad de pisos ecológicos, zonas de producción, así como de ecosistemas productivos.
>
> En superficie de bosques es el segundo país en América Latina y el cuarto en el ámbito mundial, y posee el 13% de los bosques tropicalesamazónicos. (Informe Nacional sobre Seguridad Alimentaria en el Perú, 2002)

Este contexto de la problemática del Cambio Climático y en el marco de un proceso de descentralización política de la problemática por los efectos del Cambio Climático, exige que los gobiernos regionales y locales, en su rol de ejecutores y articuladores de políticas públicas orientadas al desarrollo local integral, identifiquen e implementen medidas y estrategias de adaptación y mitigación para enfrentar los desafíos que impone esta crisis climática.

La Canasta CLAVE es un instrumento diseñado especialmente para ser utilizado en la construcción e implementación de políticas y programas locales y regionales que tengan como objetivo mejorar los niveles de seguridad alimentaria y nutricional regional y local. Su proceso de construcción valora los saberes locales en la producción, técnicas de procesamiento y patrones tradicionales de consumo de alimentos, así como promueve el reconocimiento del valor nutricional de los mismos.

1.1 ¿Qué es la *Canasta CLAVE*?

La *Canasta CLAVE* está conformada por un conjunto de alimentos que reúnen las características necesarias para mejorar la seguridad alimentaria y contribuir al desarrollo de un ámbito determinado.

Es una *canasta CLAVE* porque:

- Es una **C**anasta que incluye un conjunto de alimentos seleccionados.
- Este conjunto de alimentos es identificado en un ámbito **L**ocal pre-determinado, que puede ser comunal, distrital, regional, etc.
- Los alimentos han sido seleccionados porque sus cualidades y potencialidades contribuyen a la seguridad **A**limentaria y **N**utricional.
- Es de **V**alor **E**stratégico ya que permite la acción concertada de los actores para el desarrollo de políticas y programas de mediano y largo plazo que aporten a la seguridad alimentaria y nutricional y al desarrollo local.

1.2 Criterios e indicadores para seleccionar los alimentos de la *Canasta CLAVE*

El principal objetivo de elaborar una *Canasta CLAVE* es identificar un conjunto de alimentos estratégicos en la medida que reúnen criterios de seguridad alimentaria, resistencia al cambio climático, accesibilidad cultural y económica, aporte nutricional y, de ser el caso, viabilidad de inclusión en los programas sociales alimentarios. De esta manera la *Canasta CLAVE* puede constituirse en un instrumento para el desarrollo, articulando intervenciones a nivel local.

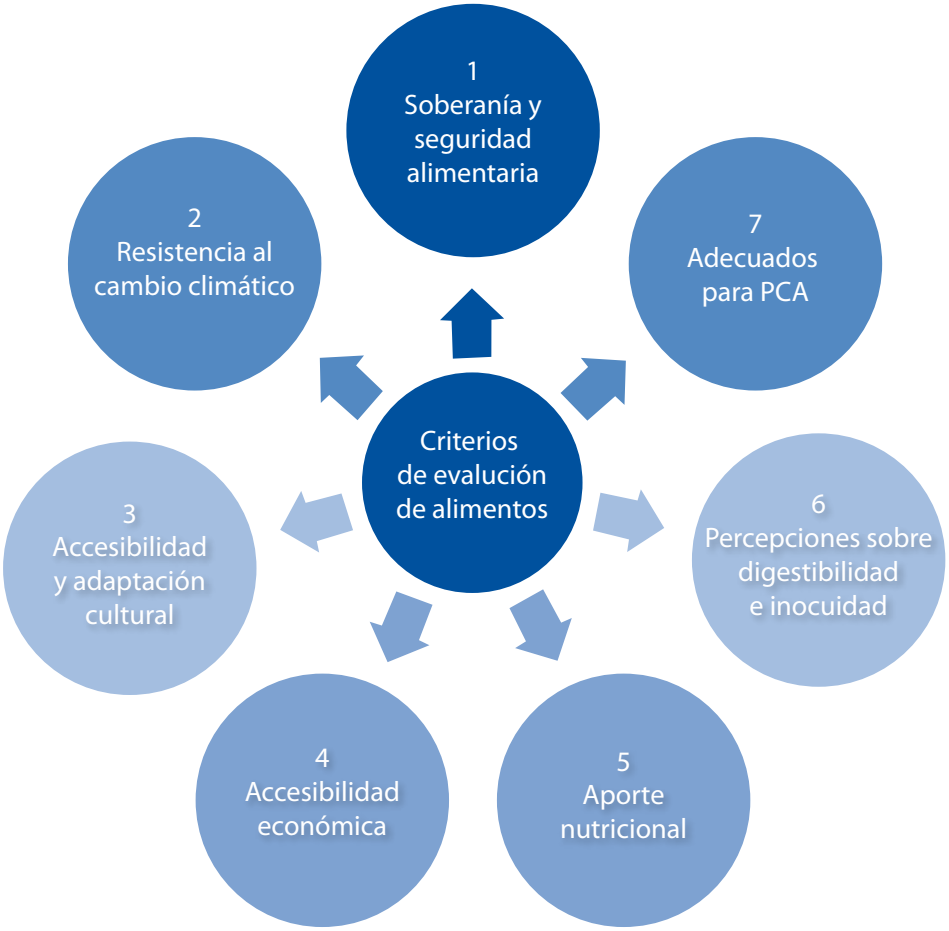
La metodología para construcción de la *Canasta CLAVE* tiene dos fases, en cada una se utiliza un conjunto de instrumentos especialmente diseñados para la identificación y selección de alimentos que son evaluados a través de siete criterios claves con sus respectivos indicadores[1].

De esta manera, la metodología permite, en función a los criterios e indicadores, ponderar los alimentos a través de la asignación de puntos que se acumulan y se llega a obtener un puntaje final por cada "alimento candidato". Finalmente, los alimentos candidatos que obtienen los mayores puntajes son seleccionados para integrar la *Canasta CLAVE*.

Canasta CLAVE

1 Estos criterios e indicadores han sido desarrollados por especialistas y han sido validados. Una primera versión de la metodología fue desarrollada por Miyaray Benavente Ercilla quien estuvo a cargo del equipo de Alternativa y contó con la colaboración de Laura Retamozo Correa y Themis Castellanos Del Portal. Los indicadores de seguridad alimentaria recibieron el aporte de Juan Torres Guevara de la *Coordinadora de Ciencia y tecnología de los Andes (CCTA)*. Los indicadores para el Cambio Climático fueron trabajados por Griselle Vega Isuguaya (FAO Perú). Asimismo, se contó con la asesoría de Irela Mazar, Oficial de Nutrición de la FAO en todo el proceso de validación pero, especialmente, en la revisión de los indicadores y de la metodología en su conjunto.

Canasta CLAVE: criterios de evaluación de alimentos



Criterio 1
Soberanía y seguridad alimentaria

Permite seleccionar aquellos alimentos que se produzcan de manera adecuada o tienen potencial productivo a nivel local; es decir, cuyo nivel de productividad es factible de desarrollarse o incrementarse con intervenciones coherentes y sostenidas.

Por el contrario, no son elegibles aquellos alimentos que no se producen o carecen de potencial productivo alguno, que son importados en alta proporción y, por tanto, generan altos niveles de dependencia e inseguridad alimentaria.

Criterio 2
Resistencia y/o adaptación al Cambio Climático

La identificación de cultivos resilientes, alimentos resilientes, canastas resilientes, es una estrategia crucial para la adaptación y/o resistencia al fenómeno del Cambio Climático en el Perú. Los alimentos elegibles son los que tienen mayores capacidades para resistir el cambio climático, son aquellos productos de un cultivo nativo o incluso alimentos perdidos, pero que cuentan con parientes silvestres, o aquellos que son producto de un cultivo que presenta variedades en la zona y tienen un número importante de parientes silvestres.

Criterio 3
Social y culturalmente accesibles y aceptados

Los alimentos elegibles de acuerdo a este criterio, son bien aceptados por la población y pueden ser incorporados en los platos típicos de la localidad. Por el contrario, aquellos rechazados por la mayoría y que tienen limitaciones para incorporarse en la dieta habitual, tendrán un nulo o mínimo puntaje en este criterio.

Criterio 4
Acceso económico

Los alimentos que en este criterio obtendrán los mayores puntajes serán los "menos caros" o los "más cómodos"; aquellos que son factibles de adquirir por las familias de recursos económicos limitados.

Criterio 5
Aporte nutricional (Alto valor nutritivo)

La propuesta implica que los alimentos cuya producción, abastecimiento y consumo se debe promover, son aquellos que contribuyen a satisfacer las necesidades nutricionales y, por lo tanto, a mejorar los niveles nutricionales de las familias ya que tienen un buen aporte de energía y de nutrientes básicos determinados como proteínas, hierro y vitaminas A y C.

Criterio 6
Adecuación para alimentación de niños pequeños y adultos mayores

Se espera que los alimentos de la canasta protejan la salud y no condicionen riesgos de producir enfermedades. Los alimentos, para poder responder a los problemas nutricionales de nuestra población, que afectan particularmente a los sectores en situación de pobreza, deben ser inocuos y de fácil digestión, tanto para los niños, como para ancianos y enfermos.

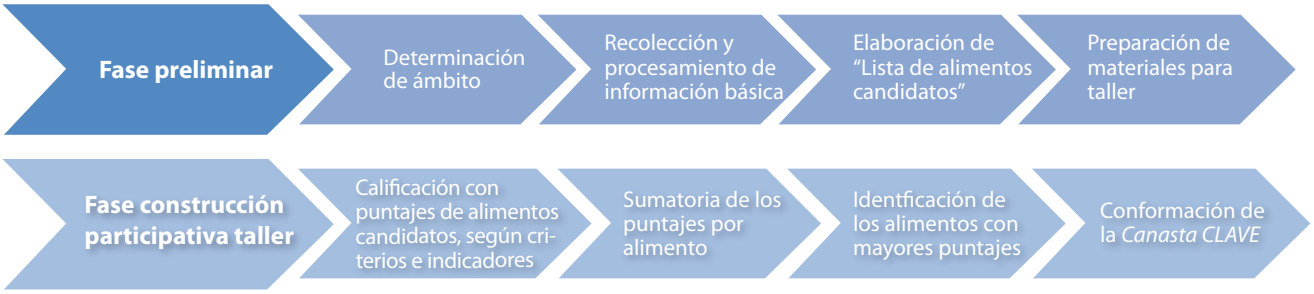
Es así que el mayor puntaje lo obtendrán los alimentos que son apreciados, por la población y los expertos participantes en el taller, como saludables; es decir que no ofrecen riesgo de producir enfermedad, con menor riesgo de contaminación y adecuados a la digestión de niños y personas de la tercera edad.

Criterio 7
Adecuación para Programas de Complementación Alimentaria

Los Programas de Complementación Alimentaria requieren alimentos que no eleven excesivamente sus costos por transporte y almacenamiento. Obtienen menores puntajes aquellos alimentos que demandan mayor gasto y dificultad en el transporte y que requieran condiciones especiales de las ofrecidas en los almacenes o depósitos públicos, centros de salud o locales comunales.

2 Proceso de construcción de la *Canasta Clave*

Canasta CLAVE
Secuencia metodológica de construcción participativa



El proceso de construcción participativa de la *Canasta CLAVE* ha sido estructurado en dos fases.

2.1 Fase preliminar

La fase preliminar de construcción de una *Canasta CLAVE* empieza con la determinación del ámbito territorial para el cual se trabajará la canasta. La metodología permite que este ámbito se determine de acuerdo a una jurisdicción geopolítica como una comunidad campesina, un distrito, una provincia o región. Pero también puede determinarse en un piso ecológico, cuenca o ecosistema. Sin embargo, sí es necesario precisar lo mejor posible el ámbito de trabajo ya que de éste depende la recolección de información básica, así como la programación del proceso en su conjunto.

Lección aprendida N°1

Para la determinación de un ámbito territorial determinado, es útil considerar lo siguiente:

- Los criterios jurisdiccionales son importantes en la medida que significa involucrar autoridades y funcionarios, así como especialistas identificados y conocedores con una localidad determinada y que, posteriormente, se comprometan a emplear la *Canasta CLAVE* en programas y políticas locales.

- Es importante considerar patrones de producción agropecuaria y de consumo en el ámbito determinado. Las diferencias y contrastes geográficos o climáticos no necesariamente significan patrones de consumo de alimentos diferentes.

a) Recolección de información básica

Se denomina información básica de un ámbito determinado al conjunto de datos sobre los alimentos disponibles y consumidos habitualmente por la comunidad residente en el ámbito determinado.

Se plantea el uso de instrumentos de recolección de información cualitativa, tales como[2]:

- Guía de entrevista a informantes clave: dirigido a trabajadores locales de los sectores salud, educación, agricultura y del gobierno local (regional) sobre qué se produce y qué se consume.

2 Ver Anexo N°1

- Cuestionario a miembros de la comunidad sobre qué se produce y qué se consume (madres y padres de familia, maestros, personal de salud, autoridades).
- Cuestionario a estudiantes de tercer grado de primaria sobre qué comieron el día anterior.

b) Procesamiento de información

Esta información organizada y sistematizada debe permitir contar con la siguiente información valiosa y necesaria para el desarrollo de la segunda fase:

- Identificación de alimentos consumidos y producidos con los cuales se elabora la "*Lista de alimentos candidatos a la Canasta Clave*".
- Identificar potenciales participantes en el Taller entre las personas residentes en la comunidad como agricultores, líderes comunales, personal de instituciones públicas y privadas, etc.
- Contar con información que permita un primer acercamiento a las prácticas y percepciones de la población de la zona en relación a su producción agropecuaria y consumo de alimentos.

c) Elaboración de materiales

- **"Lista de alimentos candidatos":** es un listado de los alimentos mencionados en las entrevistas y cuestionarios aplicados[3]. Es muy importante tener en cuenta lo siguiente:
  - Pueden existir diferentes nombres para un mismo alimento o un mismo nombre para diferentes alimentos.
  - Los "alimentos candidatos" debe reservar líneas para que puedan ser agregados alimentos que, durante el taller, los grupos de trabajo consideren que deben ser también evaluados.
  - El número de alimentos puede fluctuar entre los 100 y 150.

3 Los alimentos se organizan en códigos y grupos de alimentos de acuerdo a las *Tablas peruanas de composición de alimentos* (Ministerio de Salud, 2009) que considera la propuesta de la FAO/LATINFOODS, agregando la categoría denominada "Tubérculos andinos".

- **Tablas de puntuación por criterio:** por cada uno de los criterios a emplearse se ha diseñado una Tabla de Puntuación, que es utilizada para evaluar cada alimento según los indicadores. Cada una de estas tablas (7) debe prepararse para ser trabajada durante el taller con la "Lista de alimentos candidatos".
  - Los grupos de trabajo deben tener copias suficientes de las tablas de puntuación que le corresponde.
  - Se ha diseñado una Tabla de Puntuación general para la sumatoria final de los puntajes.

2.2 Construcción participativa de la *Canasta CLAVE*

La construcción participativa de la *Canasta CLAVE* empieza con la preparación del Taller participativo.

a) Convocatoria de participantes

La convocatoria de participantes es una etapa crucial del proceso ya que las personas invitadas deben reunir características profesionales, técnicas y organizativas; cualidades necesarias para la aplicación de los criterios de selección de los alimentos y su evaluación. Por lo tanto, deben conocer la realidad local, estar familiarizados con los productos y representar la sociedad civil del ámbito como autoridades locales, representantes de gobiernos locales o regionales, funcionarios de los sectores de salud, educación y agricultura, así como representantes de las organizaciones sociales e instituciones privadas.

Grupo de trabajo	Criterios de evaluación	Perfil de participantes sugeridos
Grupo Nº 1	Soberanía y seguridad alimentaria Resistencia y/o adaptabilidad al Cambio Climático	- Profesionales o técnicos agrícolas del sector público o privado. - Líderes agricultores, campesinos. - Docentes de universidades e institutos tecnológicos.
Grupo Nº2	Accesibilidad y adaptabilidad cultural Accesibilidad económica	- Conocedores de la cultura gastronómica local y los alimentos de los platos típicos. - Conocedores de la oferta alimentaria local y precios de los alimentos - Docentes de gastronomía, cocinera/os locales, comerciantes de alimentos y madres de familia en general. - Líderes de organizaciones sociales.
Grupo Nº 3	Aporte nutricional	- Personas con habilidades diversas. - Asegurar participación de al menos un profesional nutricionista local.
Grupo Nº4	Adecuación para Programas de Complementación Alimentaria Percepción de riesgo potencial de los alimentos (niños, pequeños y adultos mayores) Transporte y almacenamiento.	- Profesionales y técnicos con experiencia en la gestión de programas sociales - Gestores y/o beneficiarios de programas sociales. - Asegurar participación de personas relacionadas con programas alimentarios infantiles.

Entre los participantes se conformarán cuatro (4) grupos de trabajo. Cada grupo de trabajo recibe el encargo de evaluar los alimentos candidatos a partir de uno o dos criterios con sus respectivos indicadores.

Plenaria	• Presentación de equipo de facilitación y objetivos del taller • Presentación motivadora sobre seguridad alimentaria, cambio climático, etc. • Explicación de metodología. Conformación de grupos.
Trabajo grupal	• Evaluación de "Lista de alimentos candidatos" y asignación de puntaje según indicadores por escrito. • Cada grupo emplea las hojas de trabajo correspondientes a los criterios designados.
Equipo de facilitación	• Consolidación de puntajes por grupo. • Preparación de hoja de puntaje general.
Plenaria	• Presentación de resultados: revisión de alimento por alimento • Debate y votación de alimentos con mayor puntaje. • Selección por consenso de alimentos para la *Canasta CLAVE.*

b) Taller de construcción participativa

La actividad principal para la construcción de la *Canasta CLAVE* es un taller de dos días, donde asistirán representantes del gobierno local, funcionarios y técnicos sectoriales (salud, educación, agricultura, medio ambiente, etc.) que tengan conocimiento o información sobre prácticas de producción, consumo; así como de representantes de instituciones y organizaciones sociales de la zona que den cuenta de la producción local, el consumo, mercado, etc.

El taller combina momentos de trabajo en plenaria y en grupos. Es recomendable que se elija un local donde también puedan trabajar los grupos con comodidad. La presentación de los puntajes en plenaria requiere el apoyo de equipo audiovisual.

Taller participativo: momentos de trabajo

Lección aprendida N°2

Para la conformación de los grupos de trabajo se sugiere atender las siguientes recomendaciones:

- Los grupos de trabajo tienen que ser multidisciplinarios y heterogéneos, es decir, reunir participantes con diferentes perfiles profesionales, técnicos y/u organizativos. El objetivo es promover el debate e intercambio de ideas.
- Es importante promover la participación tanto de hombres como de mujeres en el taller en general pero también en los grupos de trabajo, para que se debatan perspectivas y percepciones de género y culturales sobre los alimentos.
- Se sugiere que el equipo de facilitación monitoree el trabajo de los grupos y promueva la discusión entre sus integrantes. Se busca que las percepciones de técnicos y población confluyan en decisiones concertadas que permitan darle a la canasta la legitimidad necesaria para su apropiación.

La *Canasta CLAVE* es un instrumento trabajado de manera plural y participativa, permite legitimar procesos de toma de decisiones de autoridades regionales, locales y sectoriales.

3 Aplicaciones y potencialidades de la *Canasta CLAVE*

La *Canasta CLAVE* es un instrumento trabajado de manera plural y participativa, lo cual permite legitimar procesos de toma de decisiones de autoridades regionales, locales y sectoriales, facilitando:

- La implementación de políticas y de programas de desarrollo regional y/o local para garantizar la seguridad alimentaria a través de la promoción de la producción y comercialización de alimentos estratégicos.
- La vinculación de la demanda y la producción y su consecuente balance dentro de la soberanía alimentaria regional y local.
- La definición de objetivos y contenidos educativos orientados a mejorar los conocimientos, actitudes y prácticas alimentario nutricionales en los sectores salud y educación.
- El diseño e implementación de programas sociales de lucha contra la pobreza (programas de apoyo alimentario), adecuados a las condiciones y cultura.

La *Canasta CLAVE* posee las siguientes potencialidades:

- Posibilita la articulación de intervenciones de diversos agentes (gestores) del desarrollo regional: entre niveles de gobierno regional y gobiernos locales, y también entre diferentes sectores.
- Posibilita la sostenibilidad en la medida que su construcción e implementación se basa en consensos. El proceso de construcción de la *Canasta CLAVE* implica ponerse de acuerdo y compartir criterios técnicos, reconocer los saberes y experiencias de los participantes y de los sectores e instituciones que representan. Un valor agregado de este proceso es que permite identificar y establecer potenciales alianzas.
- Diseño de estrategias sectoriales de intervención, basadas en fortalecimiento de capacidades o difusión y producción de materiales.
- El desarrollo de procesos de monitoreo y seguimiento de políticas, ya que puede emplearse para la construcción de indicadores.

La *Canasta CLAVE* posibilita la articulación de intervenciones de diversos agentes del desarrollo regional: entre niveles de gobierno regional y gobiernos locales, y también entre diferentes sectores.

Estas potencialidades y usos de la *Canasta CLAVE* significan una fase de incidencia que asegure su aplicación y que requiere el compromiso de autoridades locales y/o regionales, representantes de instituciones públicas y privadas, de organizaciones sociales, entre otros.

Lección aprendida N°3

La metodología promueve el reconocimiento del valor nutricional de los alimentos por parte de las familias, por lo que brinda a los talleres de construcción un valor agregado. El proceso de construcción de la *CANASTA CLAVE* requiere el rol activo de las organizaciones sociales locales, pues de ello depende su reconocimiento y apropiación dentro de la comunidad.

Del mismo modo, la participación de las autoridades locales y de funcionarios sectoriales también es importante, tanto durante los talleres de construcción como en su compromiso para definir medidas que permitan mantener actualizada la información de la canasta de manera sostenible y, sobre todo, definir políticas de previsión de situaciones de riesgo, promover la producción, incentivar consumo, entre otros.

En este sentido, la elaboración participativa de la canasta también es útil a las organizaciones sociales como instrumento para evaluar el avance o no en las políticas que la hagan viable.

Bibliografía

Beauquis, Ana et. at. (2006) *alimentación económica en la familia. hacia una mejor compra de alimentos.* Buenos Aires, CESNI.

Benavente Ercilla, Miyaray; O'Brien, Eduardo (1993) *Canasta mínima de alimentos. metodología y seguimiento* Lima, Alternativa. Centro de Investigación Social y Educación Popular. 2da. Edición.

Benavente Ercilla, Miyaray y Vera, Angélica (1993) *Módulo autovigilancia de la calidad nutricional y el costo de la alimentación en comedores populares.* Lima, Alternativa. Centro de Investigación Social y Educación Popular.

Benavente Ercilla, Miyaray y Vera, Angélica (1993) *Tabla de composición de alimentos por unidad de compra.* Lima, Alternativa. Centro de Investigación Social y Educación Popular.

Benavente Ercilla, Miyaray; Retamozo Correa, Laura y Dina Tineo (2000) *Aspectos alimentario nutricionales de la demanda de alimentos para programas de apoyo alimentario.* Informe de consultoría, Lima.

FAO, WHO, UNU Expert Consultation (2004) *Report on Human Energy Requirements.* Interim Report.

Ministerio de Agricultura (2002) *Informe nacional sobre la Seguridad Slimentaria en el Perú.* Realizado por Gustavo Gutiérrez e Ivonne Gallegos. Lima, Dirección General de Información Agraria.

Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud. CENAN (2009). *Tabla peruana de composición de alimentos.* Lima, Ministerio de Salud. 8va edición.

Satalaya Pérez, Amanda (2005) *Tabla de dosificación de alimentos. para servicios de alimentación colectiva.* Lima, Ministerio de Salud. Instituto Nacional de Salud CENAN.

Anexo 1
Instrumentos para la construcción participativa de Canastas locales y regionales adaptadas al cambio climático

1. GUÍA DE ENTREVISTA A INFORMANTES CLAVE

1. Datos generales
   - Nombre

El perfil de los informantes clave corresponde a:
- Especialistas (profesionales, técnicos, investigadores, docentes) en producción local.
- Productores agropecuarios locales.
- Representantes del sector público relacionados a programas sociales.

   - Lugar de nacimiento, edad
   - Profesión/ estudios
   - Experiencia profesional
   - Ocupación actual

2. Contexto local/ regional

- ¿Cuáles son los principales productos de esta región? ¿Dónde se producen? ¿Se producen para el consumo local/regional o para su comercialización fuera de la región? ¿En qué época del año se producen?
- En su opinión, ¿considera que hay diferencias de alimentación en las diferentes épocas del año?
- Estos productos, tienen otras variedades?
  ¿Cuáles son estas variedades y cuál es su importancia?
- Si tuviera que describirme la región a partir de las zonas y sus productos, ¿cuáles son estas zonas? ¿Qué características tienen estas zonas en altitud, clima, accesibilidad y en factores sociales y económicos?

3. Producción regional/local

- Los productos mencionados, ¿han mantenido la misma producción en los últimos cinco/ diez años? ¿A qué se ha debido estos cambios? Profundizar sobre cambios en condiciones climáticas y también en políticas o programas de promoción a determinados cultivos.
- ¿Cuáles son los factores endógenos que impactan la producción regional/local de los cultivos mencionados?
- ¿Cuáles son los factores exógenos que impactan la producción regional/ local de los cultivos mencionados?
- ¿Conoce alguna iniciativa en la región para enfrentar estos temas?
- ¿Considera que estos cambios se relacionan con el cambio climático?
- ¿Conoce algún estudio/ diagnóstico sobre producción local y cambio climático?

- Aparte de los productos mencionados, en su experiencia ¿podría identificar cultivos o crianza de animales que han dejado de producirse en la región o se produce menos o solamente en algunas zonas? ¿Por qué considera se ha producido esta situación? ¿Qué tienen en común estos cultivos?

4. Comercialización/ acceso

- ¿Cuáles son los principales productos para el consumo local? ¿En cuáles variedades?
- ¿Cuáles son los principales mercados y circuitos comerciales locales/ regionales para estos productos?
- ¿Cuáles son? Por ejemplo, en este lugar ¿dónde puedo encontrar estos productos?
- ¿Cuáles son los mercados, rutas y lugares de venta final [circuitos comerciales] para los productos que se venden en otras regiones?

2. ¿QUÉ COMIMOS AYER?

Cuestionario para niños y niñas de la comunidad de 3er grado[4]

CONSTRUCCION DE CANASTAS LOCALES DE ALIMENTOS ESTRATEGICOS CON SEGURIDAD ALIMENTARIA EN EL CONTEXTO DEL CAMBIO CLIMÁTICO

Región _____ Entrevistador _____

Cuestionario Nº _____ Fecha _____

¿QUÉ COMIMOS AYER?

Nombres y Apellidos _____

Lugar de nacimiento Provincia | Región Distrito de residencia _____

Edad _____ ¿Ha vivido en algçun otro lugar? SI ☐ NO ☐ Especificar Provincia | Región

Procedencia de la madres Provincia | Región Procedencia del padres Provincia | Región

Institución educativa _____ Grado _____

Estamos realizando un estudio sobre los alimentos en esta comunidad. Para eso, te pedimos tu ayuda.

Quisiéramos que nos digas ¿Cuáles son tus tres comidas favoritas? Colocar en orden de preferencia de tal manera que la 1) sea la más preferida.

1)
2)
3)

a) ¿Quién las prepara? ¿Ayudas en su preparación?

b) ¿Qué alimentos se necesita para prepararlas?

2. ¿Cuándo fue la última vez que la comiste?
   a) ¿Lo comes seguido en tu casa?
   b) ¿En qué ocasiones comes este plato?

3. ¿Cuál es la comida / preparación / alimento que comes más seguido?

4 Se sugiere tercer grado de manera referencial. Las edades adecuadas están entre los 8 y 10 años.

4. ¿Puedes recordar TODO lo que comiste ayer?
Desde que que despertaste en la mañana, ¿qué comiste?

Preguntar y repreguntar para obtener la información de las preparaciones consumidas siguiendo la secuencia horaria de actividades descritas. ¿Qué comiste después?, Con qué lo comiste? Y en tal lugar, o a tal hora ¿comiste algo?

¿Qué alimento o productos tenía lo que comiste?

	Preparación / Plato / Comida	**Ingredientes**	

3. LOS ALIMENTOS QUE NOS OFRECE NUESTRA COMUNIDAD

Cuestionario para miembros de comunidad: líderes y dirigentes sociales, madres, padres de familia, agricultores, etc.

CONSTRUCCION DE CANASTAS LOCALES DE ALIMENTOS ESTRATEGICOS CON SEGURIDAD ALIMENTARIA EN EL CONTEXTO DEL CAMBIO CLIMATICO

Región		**Entrevistador**	
Cuestionario N°		**Fecha**	

LOS ALIMENTOS QUE NOS OFRECE NUESTRA LOCALIDAD

Nombres y Apellidos					
Lugar de nacimiento	Provincia	Región	Distrito de residencia		
Edad		¿Ha vivido en algún otro lugar?	SI / NO	Especificar	Provincia / Región
Procedencia de la madre	Provincia	Región	Procedencia del padre	Provincia	Región
Institución/ Organización			Ocupacion/ Profesión/ Cargo		

1. ¿Podría decirnos si hay diferencias en su alimentación durante el año? SI / NO

Explique su respuesta: ¿Qué determina/ marca esta diferencia?

2. ¿Podría enumerar los alimentos existentes en su localidad? *Incluye producidos y/o consumidos*

ALIMENTOS QUE SE CULTIVAN LOCALMENTE

Nombre	COD.
1)	
2)	
3)	
4)	
5)	
6)	
7)	
8)	
9)	
10)	
11)	
12)	
13)	
14)	
15)	
16)	
17)	
18)	
19)	
20)	

ALIMENTOS SILVESTRES

Nombre	COD.
1)	
2)	
3)	
4)	
5)	
6)	
7)	
8)	
9)	
10)	
11)	
12)	
13)	
14)	
15)	
16)	
17)	
18)	
19)	
20)	

10)	
11)	
12)	
13)	
14)	
15)	
16)	
17)	
18)	
19)	
20)	

10)	
ALIMENTOS PROCEDENTES DE TRUEQUE, INTERCAMBIO O COMO PAGO	
1)	
2)	
3)	
4)	
5)	
6)	
7)	
8)	
9)	

3. ¿Podría mencionar alimentos que existían antes su localidad y que ya no se producen o se producen poco?

ALIMENTOS QUE YA NO SE PRODUCEN/ SE PRODUCEN POCO		POCO	NO SE PRODUCEN
Nombre	COD.		
1)			
2)			
3)			
4)			
5)			
6)			
7)			
8)			
9)			
10)			

Observaciones:

MUCHAS GRACIAS POR SU INFORMACIÓN

Anexo 2
Instrumentos por criterio

Tabla Nº1

Calificación según nivel de aporte a la soberanía y seguridad alimentaria

Asignar de 0 a 4 puntos, según el grado en que el alimento genere dependencia e inseguridad alimentaria. Un mayor puntaje corresponde a los alimentos que pueden ser producidos adecuadamente en la localidad o región constituyendo mercado para los productores y factor del desarrollo.

CRITERIO N° 1: APORTE A LA SOBERANIA Y SEGURIDAD ALIMENTARIA						
INDICADOR(es)	**0 PUNTOS**	**1 PUNTO(+)**	**2 PUNTOS(++)**	**3 PUNTOS(+++)**	**4 PUNTOS(++++)**	**Observaciones**
1.1. PROCEDENCIA DEL PRODUCTO ¿De dónde adquirimos el producto? ¿Se produce en nuestro ámbito de intervención?	El alimento no es producido ni existe potencial productivo en nuestro país, región o localidad; siendo importado casi en su totalidad, lo que genera altos niveles de dependencia e inseguridad alimentaria.	El alimento se produce limitadamente en nuestro país o región, pero no se produce, ni tiene potencial productivo en el ámbito de intervención, siendo importado en alta proporción, lo que genera cierto nivel de dependencia e inseguridad alimentaria.	El alimento se produce en otro lugar de nuestro país, pero no se produce en la región o localidad, aunque si tiene potencial productivo en el ámbito de intervención, que puede desarrollarse con programas de inversión social en el agro y garantizando el mercado para los productores locales.	El alimento se produce limitadamente en la localidad o región, pero puede incrementarse la producción si se incrementa la demanda y se estimula la producción en el ámbito de intervención.	El alimento se produce bien en la localidad o región, por tanto puede ser adquirido a nivel local o regional; constituyendo mercado y estimulo a la producción en el ámbito de intervención.	Se les dá un horizonte de comparación para poder responder, debido a que las condiciones climáticas han variado drásticamente en los últimos años.
1.2. USO DE TECNICAS DE PRODUCCION ¿Se conocen las técnicas de producción/post cosecha del cultivo? ¿Se conocen las técnicas de reproducción y crianza?	NO	Sí, son técnicas tradicionales que no hemos cambiado.	Sí, son técnicas tradicionales que hemos ido mejorando.	Sí, son técnicas tradicionales a las que hemos incorporado prácticas nuevas de producción /post cosecha del cultivo.	Sí, son prácticas nuevas de producción /post cosecha del cultivo.	Como nuevas prácticas se consideran; ejem: la incorporación de abonos orgánicos, nuevas técnicas de riego, asociación de cultivos, técnicas de postcosecha. El haber incorporado nuevas técnicas es parte de la adaptación que el productor realiza ante los efectos del CC.
1.3. NIVEL DE PRODUCCION DEL CULTIVO O LA CRIANZA ¿Actualmente tienen buena producción en el cultivo o la crianza comparado con la producción de hace 10 años en la zona?	NO	Sí, aunque la producción ha disminuido en más de la mitad comparado a hace 10 años.	Sí, aunque la producción ha disminuido a casi la mitad comparado a hace 10 años.	Sí, aunque la producción ha disminuido en una cuarta parte comparado a hace 10 años.	Sí, la producción se mantiene.	Se les da un horizonte de comparación para poder responder, debido a que las condiciones climáticas han variado drásticamente en los últimos años.
1.3. A. Para las actividades extractivas (caza y pesca) ¿Hay riesgo de depredación de la especie?	Sí. Hay reportes (indicios) de que la especie califica como "en peligro" o "en peligro crítico.	Sí. Hay reportes (indicios) de que la especie califica como "en situación vulnerable" , y de que la disponibilidad (extracción) ha disminuido en más de la mitad comparado a hace 10 años.	Sí. Hay reportes (indicios) de que la especie califica como "casi amenazada", y de que la disponibilidad (extracción) ha disminuido a casi la mitad comparado a hace 10 años.	No, Aunque los niveles de disponibilidad (y extracción) ha disminuido en una cuarta parte comparado a hace 10 años.	No. Y los niveles de diponibilidad (o extracción) se mantienen.	

Tabla Nª 2

Calificación según su resistencia o adaptación al cambio

Los alimentos elegibles para integrar la canasta son los que tienen mayores capacidades para resistir el cambio climático, son aquellos productos de un cultivo nativo, o incluso son "alimentos perdidos", pero cuentan con parientes silvestres, o aquellos que son producto de un cultivo que presenta variedades en la zona y tienen un número importante de parientes silvestres.

CRITERIO N° 2: ADAPTABILIDAD (Y/O RESISTENCIA?) AL CAMBIO CLIMATICO						
INDICADOR(es)	**0 PUNTOS**	**1 PUNTO(+)**	**2 PUNTOS(++)**	**3 PUNTOS(+++)**	**4 PUNTOS(++++)**	**Observaciones**
2.1. NUMERO DE VARIEDADES DEL PRODUCTO EN LA ZONA El alimento es producto de un cultivo que tiene variedades en la zona	NO	Si, tiene una variedad.	Sí, tiene dos variedades.	Sí, tiene tres variedades	Sí, tiene cuatro variedades.	El número de variedades en la zona determina la valoración de recursos genéticos que es determinante en la continuidad del producto en la zona.
2.2. RESISTENCIA A EVENTOS CLIMATICOS EXTREMOS RECURRENTES El producto, en el proceso de producción, ¿soporta sequías o heladas? ¿ Inundaciones?	NO	Sí, aunque cuando hay (sequias, heladas o……) hay una pérdida de las tres cuartas partes de la producción.	Sí, aunque cuando hay (……) hay una pérdida de la mitad de la producción.	Sí, aunque cuando hay (……) hay una pérdida de la cuarta parte de la producción.	Sí, y casi no hay pérdidas.	O el peligro por causas climáticas más recurrente en su zona: inundación, etc. El peligro para valorar el cultivo deberá determinarse con la población. Peligro: evento que puede ocasionarnos daños y pérdidas.
2.3. RESISTENCIA A PLAGAS Y ENFERMEDADES ¿Es un cultivo resistente a plagas y enfermedades? ¿Es una especie animal que de adapta bien a las condiciones del habitat?	NO	Sí, poco resistente: pérdida de más de la mitad de la producción.	Sí, medianamente resistente, pérdida de casi la mitad de la producción.	Sí, resistente: se reporta la cuarta parte de pérdida en el cultivo.	Sí altamente resistente; se reporta menos de la cuarta parte de pérdidas.	La intensidad de plagas y enfermedades están en aumento por efecto del cambio climático.

Tabla Nª 3

Alimentos accesibles y adaptables culturalmente

Asignar de 0 a 4 puntos, según el grado de aceptación del alimento y su adaptabilidad a preparaciones factibles en los hogares de las familias de la localidad. Según el criterio de la/os participantes, se asignará mayor puntaje a los alimentos con mayor aceptación y facilidad de integración a la cultura alimentaria (gastronómica) popular.

CRITERIO N° 3: ACCESIBILIDAD (ADAPTABILIDAD) CULTURAL					
INDICADOR(S)	**0 PUNTOS**	**1 PUNTO(+)**	**2 PUNTOS(++)**	**3 PUNTOS(+++)**	**4 PUNTOS(++++)**
3.1. ACEPTABILIDAD	El alimento es rechazado por la mayoría de la población.	El alimento es poco aceptado por la población de la localidad.	El alimento es poco conocido, pero es factible que mejore su aceptabilidad en la población.	El alimento es apreciado por la mayoría de la población de la localidad.	El alimento es apreciado por toda la población de la localidad.
3.2. FACTIBILIDAD DE INCLUSIÓN EN GASTRONOMIA LOCAL	El alimento no puede ser incorporado en los platos típicos de la localidad.	El alimento es difícil de incorporar en los platos típicos de la localidad.	El alimento puede ser fácilmente incorporarlo en los platos típicos de la localidad.	El alimento se usa frecuentemente en los platos típicos de la localidad.	El alimento se usa casi a diario en los platos típicos de la localidad.

Tabla Nª 4

Alimentos accesibles económicamente

Los alimentos que en este criterio obtendrán los mayores puntajes serán los "menos caros" o los "más cómodos"; aquellos que son factibles de adquirir por las familias de recursos económicos limitados.

CRITERIO N° 4: ACCESIBILIDAD ECONOMICA					
INDICADOR(S)	**0 PUNTOS**	**1 PUNTO(+)**	**2 PUNTOS(++)**	**3 PUNTOS(+++)**	**4 PUNTOS(++++)**
4.1. ACCESIBILIDAD ECONOMICA	El alimento es ecaso y sus costos son muy altos para la mayoría de las familias.	El alimento es encontrado solo en determinados periodos en el mercado local y sus costos son poco accesibles para la mayoría de las familias.	El alimento es encontrado usualmente en el mercado local y sus costos son aceptables para la mayoría de las familias.	El alimento se encuentra siempre en el mercado local, sus costos son accesibles para la mayoría de las familias.	El alimento es muy fácil de obtener, se encuentra siempre disponible y sus costos son muy bajos y accesibles para la mayoría de las familias.

Tabla Nª 5

Alimentos con buen aporte nutricional (Alto valor nutritivo)

Los alimentos elegibles para integrar la canasta serán aquellos que tengan un buen aporte de energía y nutrientes básicos seleccionados (proteínas, hierro, vitaminas A y C). Para aplicar los indicadores se ha elaborado una tabla (5 B) donde de manera simplificada, gráficamente, colocando cruces (+), de cero (0 = ningún aporte) a 4 (4 = excelente aporte) se ha asignado puntos a los alimentos según su mayor o menor aporte de energía y nutriente principales (proteínas, hierro y Vitaminas A y C). Los puntos se han asignado en función al aporte nutricional de una ración habitual del alimento, tomando como referencia la Tabla de Composición de Alimentos Peruanos (2009)

CRITERIO N° 5: APORTE NUTRICIONAL					
INDICADOR(es)	**0 PUNTOS**	**1 PUNTO(+)**	**2 PUNTOS(++)**	**3 PUNTOS(+++)**	**4 PUNTOS(++++)**
5.1. APORTE DE ENERGIA (2,200 Kcal/dia)	El alimento no aporta energía o lo hace de manera insignificante (< 1%) (< 22 K calorias)	Una porción del alimento aporta de 1 a 4% de las recomendaciones (22 a 109 kcalorias)	Una porción del alimento aporta 5 a 8% de las recomendaciones (110 a 197 kcalorías)	Una porción del alimento aporta 9 a 14% de las recomendaciones (198 a 329 kcalorías)	Una porción del alimento aporta 15% o más de las recomendaciones (> 330 kcalorías)
5.2. APORTE DE PROTEINAS (50 gramos/dia)	El alimento no aporta proteínas o lo hace de manera insignificante (< 1%) (< de 0.5 gramos de proteinas)	Una porción del alimento aporta 1 a 5% de las recomendaciones (0.5 a 2.9 gramos de proteinas Una porción del alimento aporta 1 a 18% de las recomendaciones (0.15 a 1.4 mg. de hierro)	Una porción del alimento aporta 6 a 14% de las recomendaciones (3 a 7.4 gramos de proteinas)	Una porción del alimento aporta 15 a 29% de las recomendaciones (7.5 a 14.9 gramos de proteinas)	Una porción del alimento aporta 30% o más de las recomendaciones (> de 15 gramos de proteinas)
5.3. APORTE DE HIERRO (15 miligramos/dia)	El alimento no aporta Hierro o lo hace de manera insignificante (< 1%) (< de 0.14 mg de hierro)	Una porción del alimento aporta 1 a 5% de las recomendaciones (8 a 47 ug. ER)	Una porción del alimento aporta 10 a 19% de las recomendaciones (1.5 a 2.9 mg de hierro)	Una porción del alimento aporta 20 a 29% de las recomendaciones (de 3.0 a 4.4 mg de hierro)	Una porción del alimento aporta 30% o más de las recomendaciones (> de 4.5 mg. De hierro)
5.4. APORTE DE VITAMINA A (800 ug ER/Día)	El alimento no aporta Vitamina A o lo hace de manera insignificante (< 1%) (< de 7 ug ER)	Una porción del alimento aporta 1 a 19% de las recomendaciones (0.6 a 11 mg. Vit. C)	Una porción del alimento aporta 6 a 14% de las recomendaciones (48 a 119 ug. ER)	Una porción del alimento aporta 15 a 29% de las recomendaciones (120 a 239 ug. ER)	Una porción del alimento aporta 30% o más de las recomendaciones (> a 240 ug ER)
5.5. APORTE DE VITAMINA C (60 miligramos/dia)	El alimento no aporta Vitamina C o lo hace de manera insignificante (< 1%) (< de 0.6 mg de Vit. C)		Una porción del alimento aporta 20 a 39% de las recomendaciones (12 a 23 mg. Vit. C)	Una porción del alimento aporta 40 a 89% de las recomendaciones (24 a 53 mg. De Vit. C)	Una porción del alimento aporta 90% o más de las recomendaciones (> de 54 mg de Vit C)

La Tabla N°5 consta de dos instrumentos:

La Tabla N° 5-A brinda información sobre el aporte de energía y nutrientes (proteínas, hierro, calcio y vitaminas A y C) de una porción habitual de cada alimento a ser valorado. Se ha considerado como "porción habitual", la cantidad del alimento que usualmente se incluye en una comida o plato, donde el alimento tiene participación básica, no marginal o accesoria. Por ejemplo, 1 taza de leche o 2 panes en el desayuno, 20 gramos de culantro en un plato de seco o arroz con pollo.

TABLA Nº 5 A
APORTE NUTRICIONAL DE UNA PORCION HABITUAL DE ALIMENTOS TIPO
Elaborado por ALTERNATIVA a partir de Tablas Peruana de Composiciçon de Alimentos 2009

ALIMENTOS	PORCION MEDIDA CASERA	CANTIDAD		ENERGIA (k calorías)	PROTEINAS (g)	HIERRO (g)	CALCIO (mg)	VIT. A (ug ER)	VIT. C (mg)
		Peso bruto	Peso neto						
Maíz choclo	1 unidad mediana	325	146	168	4.8	1.17	11.68	0	7
Quínua	1 porción segundo	60	60	224	8.2	4.5	51	0	0
Paiche seco	1 porción	60	60	148	22.9	1.98	30	0	0
Alpaca pulpa	1 porción	100	100	107	24.1	2.2	11	0	7
Queso mantecoso	1 tajada	20	20	80	5.6	0.3	220	20	0
Aguajina	1 vaso	200	200	104	0.5	0.16	1.58	159	0
Tarwi seco	1 porción segundo	70	70	193	12	1.61	38	0	3.2
Papa seca	Insumo carapulcra	65	65	209	5.3	2.90	31	0	2.1
Yuca	Acompaña guiso	180	150	243	1.2	0.75	37	1.5	45.0

La Tabla N° 5-B

Presenta de manera simplificada la valoración del aporte nutricional de cada alimento, asignando un puntaje mediante la acumulación de "cruces" que representan la cobertura de las Metas nutricionales para cubrir las recomendaciones nutricionales de una mujer adulta, definidas en la Tabla No. 5 Alimentos con buen aporte nutricional (Alto valor nutritivo).

TABLA SIMPLIFICADA PARA CALIFICACIÓN (PUNTAJE) DE ALIMENTOS SEGÚN SU APORTE NUTRICIONAL

GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS	NUTRIENTES					
		ENERGIA	PROTEINAS	HIERRO	CALCIO	VITAMINA A	VITAMINA C
A. CEREALES Y DERIVADOS	Arroz blanco	+ + + +	+ + +	+	0	0	+
	Avena	+ +	+ +	+	+	0	0
	Cañihua	+ +	+ +	+ + +	+	0	0
	Cebada	+	+	+ +	+	0	0
	Fideos (pasta seca)	+ + + +	+ + +	+ + + +	+	0	0
	fideos (pasta fresca)	+	+	+	+	0	0
	galleta soda	+ +	+ +	+	+	0	0
	Galleta soda	+ +	+	+	+	0	0
	Kiwicha	+ + +	+ + +	+ + +	+ + +	0	+
	Maíz choclo	+ +	+ +	+ +	+	0	+
	Maíz amilaceo	+ +	+	+	0	0	0
	Pan	+ + +	+ +	+ +	+	0	0
	Quínua	+ + +	+ + +	+ + + +	+ +	0	0
	Trigo	+ + + +	+ + +	+ + + +	+ +	0	0
B. VERDURAS, HORTALIZAS DERIVADOS	Acelga (hojas verdes)	+	+	+ +	+ +	+ + +	+ +
	ají colorado molido	0	0	+	+	+	0
	Ajos pelados	0	0	0	0	0	0
	Albahaca	+	+	+ + +	+ + +	+ + +	+ +
	Ají charapita	0	0	0	0	+	+
	Ají regional	0	0	0	0	+	+
	Fondos de alcachofa	0	+	+	+	+	0
	Apio (blancos)	0	0	+	+	0	+
	Berros	0	+	+ + +	+ +	+ + + +	+ + +
	Betarraga	0	+	+	0	0	0
	Brócoli	+	+ +	+	+ +	+	+ + + +
	Caigua	+	+	+	+	+	+
	Calabaza	+	+	+	+	0	+
	Cebolla de cabeza	+	+	+	+	0	+
	Cebolla china	0	+	+	+	+	+
	Chonta	+	+	+	+ +	0	+
	Col	0	+	+	+	0	+ +
	Coliflor	0	+ +	+	+	0	+ + +
	Culantro (hojas verdes huacatay, perejil)	0	0	+	0	+ + +	+
	esparragos	0	+	+	+	0	+
	Espinaca (hojas verdes)	+	+	+ + +	+ +	+ + + +	+ +
	Frijol chino	+	+ + +	+ +	+	0	+ + +
	Lechuga	0	+	+	+	+ + +	+
	Muña seca	0	0	+	+ +	+	0
	Nabo	0	0	0	+	0	+
	Sacha tomate	+	+	+	+	0	+
	Paico	+	+	+ + +	+ + +	0	+ +
	Pepinillo	0	0	+	+	0	+
	Pimiento	0	0	+	0	+ +	+ + +
	Poro	0	0	0	+	0	+
	Rabanito	0	0	+	+	0	+
	Rocoto	0	0	0	0	0	+
	Tomate (rojos)	0	0	+	0	+	+ +
	Vainita	0	+	+	+	+	+
	Yerbas aromaticas (oregano)	0	0	+	+	+ +	0
	Yerbas medicinales (infusión)	+	0	+ +	+	0	+
	Zanahoria (amarillos)	0	0	0	+	+ + + +	+
	Zapallo macre (amarillo)	0	0	+	+	+ +	+

*versión incompleta para publicación.

Para la preparación de estas tablas consulte en el Blog Seguridad Alimentaria los cálculos ya realizados para 262 alimentos en **www. alter.org.pe**

GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS	NUTRIENTES					
		ENERGIA	PROTEINAS	HIERRO	CALCIO	VITAMINA A	VITAMINA C
C. FRUTAS Y DERIVADOS	Aceitunas	+	0	+	+	0	0
	Aguaje	+ +	+	+	0	+ + + +	0
	Aguaymanto (capuli)	+	+	+	+	+	0
	Airampo	0	0	0	+	0	0
	Camu camu	+	0	+	+	0	+ + + +
	Capuli	+	+	+	+	+	0
	Chirimoya	+	+	+	+	0	+
	Ciruela	+	+	+	+	+	+ + +
	Coco fresco	+ + +	+	+	0	0	+
	Cocona	+	+	+	+	+	0
	Durazno	+	0	+	0	0	+
	Fresas	+	0	+	+	0	+ + +
	Granada	+	0	+	0	0	+
	Granadilla	+	+	+	+	+	+
	Guaba	+	0	0	+	0	+
	Guanábana	+	+	+	+	0	+
	Guayaba	+	+	+	+	0	+ + +
	Guinda	+	0	+	+	+	0
	Higo	+	+	+	+	0	+
	Lima	+	+	+	+	0	+ + +
	Limón sutil	0	0	0	0	0	+
	Lúcuma	+	+	+	+	+ + + +	+
	Macambo	+	+	+	0	+	+ +
	Mamey	+	+	+	+ +	+ +	0
	Mandarina	+	+	+	+	0	+ + + +
	Mango	+	+	+	+	+ + + +	+ + +
	Manzana	+	0	+ +	0	0	+
	Maracuyá	0	0	+	0	+ + +	+
	Melón	+	+	+	+	+ +	+ + +
	Membrillo	+	0	+	0	0	+
	Mora	+	+	+ +	+	0	+ + +
	Naranja	+	+	+	+	0	+ + + +
	Níspero	+	0	+	+	+ +	+ +
	Pacáe	+	0	+	0	0	+
	Palta	+ +	+	+	+	0	+
	Papaya	+	0	+	+	+ +	+ + + +
	Pasas	+	0	+	0	0	0
	Pepino	+	0	+	+	+	+ + +
	Pera	+	+	+	0	0	+
	Piña	+	0	+	+	0	+ +
	Plátano maduro	+ + +	+	+	0	+ + +	+
	Plátano seda	+ +	+	+	0	+	+
	Plátano verde	+ + +	+	+	0	+ + +	+
	Sáuco	+	+	+ +	+	0	+ + +
	Tángelo	+	+	+	+	0	+ + + +
	Tumbo costeño	+	+	+	+	+	+ + +
	Tumbo serrano	+	+	+	0	+ + +	+ + +
	Tuna	+	0	+	0	0	+ +
	Uvas	+	0	+ +	0	0	+
D. GRASAS, ACEITES Y OLEAGINOSAS	Aceite vegetal	+ +	0	0	0	0	0
	Castaña	+ +	+	+ +	+	0	0
	Linaza	+ +	+ +	0	+ +	-	0
	Ma	+ +	+ +	+	+	0	0
	Manteca de cerdo	+ +	0	0	0	0	0
	Mantequilla	+	0	0	0	+ +	0
	Margarina	+	0	0	0	+ +	0
	Grasa animal	+ + +	0	0	0	+ +	0
	Pecanas peladas	+ +	+ +	0	+	0	0
	Pellejo de chancho	+	+ +	+	+	0	+
	Tocino	+	+	0	0	0	0
E. PESCADOS Y MARISCOS	Anchoveta pulpa	+	+ + +	+	+	0	+
	Bagre	+	+ + +	+ +	+	0	0
	Bonito	+ +	+ + + +	+	+	0	+
	Boquichico seco salado	+ +	+ + + +	+ +	+ + +	0	0
	Camarones	+	+ +	0	+	0	+
	Carachama	+	+ + +	+	+ + +	0	+
	Doncella	+ +	+ + + +	+	+	0	0
	Lisa	+ +	+ + + +	+	+	0	0
	Paiche seco	+ +	+ + + +	+ +	+	0	0
	Palometa	+ +	+ + + +	+	+	0	0
	Pescado enlatado	+ +	+ + +	+	+	+	0
	Pescado fresco	+ +	+ + + +	+	+	0	0
	Pescado seco salado limpio	+ + +	+ + + +	+ +	+ +	0	+

Continúa

GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS	NUTRIENTES					
		ENERGIA	PROTEINAS	HIERRO	CALCIO	VITAMINA A	VITAMINA C
E. PESCADOS Y MARISCOS	Sabalo	+ +	+ + + +	+	+	0	0
	Sardina	+ +	+ + + +	+ +	+	0	0
	Trigue	+ +	+ + + +	+	+	0	0
	Trucha	+	+ + + +	0	0	0	0
	Zungaro seco salado	+ +	+ + + +	+ + +	+ + +	0	+
	Jurel	+ +	+ + + +	+ +	+ +	0	+
	Pejerrey de aguadulce	+	+ + + +	0	0	0	0
	Pota	+ +	+ + + +	0	+	0	+
F. CARNES Y DERIVADOS	Alpaca pulpa	+	+ + + +	+ +	+	0	+
	Bofe de res	+	+ + + +	+ + + +	0	+ +	+ +
	Caldo de huesos o de cubos	0	0	0	0	0	0
	Caldo ave cubos	0	0	0	0	0	0
	Caldo carne cubos	0	0	0	0	0	0
	Caprino	+	+ + + +	+ +	0	0	0
	Carnero cabeza sancochada	+	+ +	+	0	0	0
	Carnero carne	+ + +	+ + + +	+ +	0	0	0
	Cerdo	+ +	+ + +	+	+	0	0
	Conejo	+	+ + + +	0	+	0	0
	Chalona de carnero	+	+ + +	+	+	0	0
	Charqui llama	+	+ + + +	+ +	+	0	+
	Charqui res	+	+ + +	+	0	0	+
	Cuy	+	+ + + +	+ +	+	0	0
	Gallina	+	+ + + +	+	+	+	+
	Hígado de res	+ +	+ + + +	+ + + +	+	+ + + +	+ +
	Hígado de pollo	+	+ + +	+ + + +	+	+ + + +	+ +
	Hot dog	+ + +	+ + +	+	+ +	0	0
	Majaz	+	+ + + +	0	+ +	0	0
	Mondongo	+	+ + + +	+	+ +	+ +	0
	Motelo	+	+ + + +	+	+	0	0
	Pato	+ + +	+ + +	+	+	+ +	0
	Pavo	+ +	+ + + +	+ + +	+	0	0
	Pellejo de chancho	+	+ +	+	+	0	+
G. LECHES Y DERIVADOS	Pollo	+ + +	+ + + +	+ +	+	0	+
	Res	+	+ + + +	+ +	+	0	0
	Sajino	+	+ + + +	0	+ +	0	0
	Salchichas (chorizo)	+ + +	+ + + +	+ + +	+ +	0	0
	Sangre de pollo	+	+ + + +	+ + + +	+	0	+
	Tortuga charapa	+	+ + +	+	0	0	0
	Venado	+	+ + + +	0	+ +	0	0
	Vísceras carnero	+ +	+ + + +	+ +	+	0	+
G. LECHES Y DERIVADOS	Leche fresca entera de vaca	+ +	+ +	+ +	+ + + +	+ +	+
H. BEBIDAS	Leche en polvo entera	+ +	+ +	+	+ + + +	+ +	+
	Leche evaporada	+ +	+ + +	0	+ + + +	+ +	0
	Queso fresco de vaca	+	+ +	+	+ + + +	+	0
	Queso mantecoso	+	+ +	+	+ + +	+	0
	Yogurth (leche entera)	+	+ +	0	+ + +	+ +	+
	Leche fresca de cabra	+ +	+ + +	0	+ + + +	+ +	0
	Queso fresco cabra	+	+ +	+	+ +	+	0
H. BEBIDAS	Aguajina	+	0	+	0	+ + +	0
	Chicha de aguaje	+	+	+	+	0	0
J. HUEVOS Y DERIVADOS	Chicha de jora	+	+	+ + +	+	0	+
	Chicha de maíz morado	+	0	+ +	+ +	0	+
	Chicha de maní	+	+	+ +	+	0	0
	Chicha de pijuayo	+	+	+	+	+ + + +	+
	Chicha de cebada	0	0	0	0	0	0
K. PRODUCTOS AZUCARADOS	Infusión sin azúcar	+	0	+ +	+	0	+
	Masato	+	0	+	+	0	+
	Refresco toronja	+	0	+	+	+	+ + +
J. HUEVOS Y DERIVADOS	Huevo de gallina	+	+ +	+	+	+ +	+
	H de charapa	+	+ +	+	+ + +	+	0
	H de motelo	+	+ +	+	+	+	0
L. MISCELANEOS	H de pescado	+	+ + + +	+ +	+	+ +	+
	H de taricaya	+	+ +	+	+ + +	+	0
K. PRODUCTOS AZUCARADOS	Azúcar blanca	+	0	0	0	0	0
	Azúcar rubia	+	0	0	0	0	0
P. OTROS NATIVOS	Chancaca	+ +	0	0	+	0	0
	Mermelada de fruta	+	+	+	0	0	0
Q. INFANTILES	Miel de abeja	+	0	0	0	0	0
T. LEGUMINOSAS Y DERIVADOS	Miel de caña	+	0	0	0	0	0
L. MISCELANEOS	Cocoa (cacao)	0	+	+	0	0	+
	Cochayuyo	0	0		0	0	0
	Hongos secos	0	0	0	0	0	0
	Yuyo fresco	0	+	+ +	+ +	+	0

GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS	NUTRIENTES					
		ENERGIA	PROTEINAS	HIERRO	CALCIO	VITAMINA A	VITAMINA C
P. OTROS NATIVOS	Cushuro alga	+	+ + +	+ + + +	+ +	0	0
	Cushuro tuberculo	+ +	+ + +	+ + + +	+ + +	0	0
Q. INFANTILES	Mezcla fortificada cereales y leguminosas	+ + +	+ +	+ + + +	+ + + +	+ + + +	+ + +
T. LEGUMINOSAS Y DERIVADOS	Arveja fresca	0	+	+	0	0	+
	Arveja seca	+ + +	+ + + +	+ +	+	0	+
	Arvejas harina	+	+ +	+ +	+	0	0
	Frijol caraota	+ + +	+ + + +	+ + + +	+ +	0	+
	Frijol castilla	+ + +	+ + + +	+ + + +	+ +	0	+
	Frijol canario	+ + +	+ + +	+ + +	+ +	0	+
	Frijol panamito	+ + +	+ + +	+ + +	+ + +	0	+
	Frijol verde	+ +	+ +	+ + +	+ +	+	+
	Frijol seco	+ + +	+ + + +	+ + +	+ + +	0	+
	Frijol soya						
	Frijol ucayalino	+ + +	+ + + +	+ + +	+ +	0	+
	Garbanzos	+ + +	+ + + +	+ + + +	+ +	0	+
	Gigante rojo	+ + +	+ + + +	+ + +	+ +	0	0
	Habas frescas	+	+ +	+	+	0	+
	Habas secas	+ + +	+ + + +	+ + + +	+	0	+
	Lentejas	+ + +	+ + + +	+ + + +	+ +	0	+
	Machca (haba)	+	+ +	+ +	+	0	+
	Pallar	+ + +	+ + +	+ + + +	+ +	0	+
	Pus pus (frejol de palo)	+ + +	+ + + +	+ +	+ +	0	+
	Tarwi seco	+ +	+ + +	+ +	+	0	+
U. TUBERCULOS, RAICES Y DERIVADOS	Arracacha	+ +	+ +	+ +	+	0	+ + +
	Ashipa	+ + +	+	+ + + +	+	0	+
	Camote amarillo	+ +	+	+ +	+	+	+
	Chullcce (olluco seco)	+ +	+	+ +	+	0	+
	Dale dale	+ +	+ +	+	+ + +	0	+
	Harina de chuño	+	+	0	+	0	+
	Maca (seca)	+	+ +	+ + +	+ +	0	+
	Masua	+	+	+ +	+	+	+ + + +
	Oca	+	+	+ + + +	+ + + +	0	+
	Olluco	+ +	+	+ +	0	0	+ +
	Papa amarilla	+ +	+ +	+	+	0	+ +
	Papa blanca	+ +	+ +	+	+ + +	0	+ + +
	Papa huayro	+	+	+	+	0	+ +
	Papa nativa	+ +	+ +	+	+	0	+ + +
	Papa seca	+ + +	+ +	+ +	+	0	+
	Pituca	+ +	+	+ +	+ +	0	+
	Sacha papa blanca	+ +	+ +	+	+	0	+
	Yuca	+ + +	+	+	+ +	0	+
	Chuño blanco	+ + +	+	+ + +	+ +	0	+
	Chuño negro	+ + +	+ +	+	+	0	+

Criterios a adicionar para programas de complementacion alimentaria

Tabla Nª 6

Alimentos adecuados para alimentación de niños pequeños y adultos mayores

Los alimentos que obtendrán mayor puntaje son los que no ofrecen riesgo de producir enfermedad, con menor riesgo de contaminación y adecuados a la digestión de niños y ancianos.

CRITERIO N° 6: ALIMENTOS CONSIDERADOS ADECUADOS PARA NIÑOS					
INDICADOR(ES)	**0 PUNTOS**	**1 PUNTO (+)**	**2 PUNTOS (+ +)**	**3 PUNTOS (+ + +)**	**4 PUNTOS (+ + + +)**
6.1. PERCEPCION SOBRE EL RIESGO POTENCIAL DEL ALIMENTO PARA LA SALUD	Se considera que el alimento ofrece un alto riesgo de deterioro y/o ser vehículo de enfermedad	Se considera que el alimento ofrece un mediano riego de deterioro y/o ser vehículo de enfermedad	Se considera que el alimento por mala manipulación o inadecuado almacenamiento y transporte, podría deteriorarse o contaminarse y convertirse en factor de riego de deterioro y/o ser vehículo de enfermedad.	Se considera que el alimento en raras ocasiones o condiciones extremas podría deteriorarse o contaminarse y convertirse en factor de riego de deterioro y/o ser vehículo de enfermedad.	Se considera que el alimento no ofrece ningún riesgo de producir enfermedad; está bien empacado y proviene de una fuente controlada
6.2. PERCEPCION SOBRE SI ES O NO FACILMENTE DIGERIBLE POR NIÑOS PEQUEÑOS Y ADULTOS MAYORES	El alimento es considerado difícil de digerir por niños y ancianos y ofrece un alto riesgo de producir malestar o enfermedad.	El alimento es percibido por algunos como "frio" o "caliente" y por tanto consideran que puede producir malestar o enfermedad a niños, ancianos, o parturientas.	El alimento es percibido por algunos como "frio" o "caliente", pero preparándolo y consumiéndolo con cuidado se controla la posibilidad de que produzca malestar a niños, ancianos, parturientas o enfermos.	El alimento es percibido como fácilmente digerido por niños y ancianos, y solo en casos especiales puede producir malestar o enfermedad.	El alimento es percibido como fácilmente digerido por niños y ancianos, no ofrece ningún riesgo de producir malestar o enfermedad.

Tabla Nª 7

Alimentos adecuados para Programas de Complementación Alimentaria

Los Programas de Complementación Alimentaria requieren alimentos que no eleven excesivamente sus costos por transporte y almacenamiento.

CRITERIO N° 7: ALIMENTOS CONSIDERADOS ADECUADOS (A LAS CONDICIONES LOGÍSTICAS) PARA PROGRAMAS DE COMPLEMENTACION ALIMENTARIA					
INDICADOR(ES)	**0 PUNTOS**	**1 PUNTO (+)**	**2 PUNTOS (+ +)**	**3 PUNTOS (+ + +)**	**4 PUNTOS (+ + + +)**
7.1. FACILIDAD EN EL TRANSPORTE	El alimento es difícil de transportar, hay problemas de empaque, requiere mucho espacio y cuidados especiales para no deteriorarse, requiere transporte refrigerado, y/o pesa excesivamente porque tiene muchos desechos y/o humedad.	El alimento presenta dificultades para transportar, está mal empacado, requiere mucho espacio y cuidados especiales para no deteriorarse, requiere transporte refrigerado, y/o pesa excesivamente porque tiene muchos desechos y/o humedad.	El alimento presenta algunas dificultades en el transporte, las que son superables con los recursos disponibles.	El alimento, se transporta con relativa facilidad, su empaque es adecuado, no necesita mucho espacio y no pesa excesivamente	El alimento, se transporta con mucha facilidad, está bien empacado, no requiere mucho espacio y no pesa excesivamente.
7.2. FACILIDAD EN EL ALMACENAMIENTO	El alimento es difícil de almacenar, requiere mucho espacio y/o cuidados especiales y refrigeración para no deteriorarse, de lo contrario debe consumirse en el lapso de pocas horas.	El alimento ofrece dificultades para almacenarse, requiere espacio, cuidados especiales y refrigeración para no deteriorarse, de lo contrario no puede almacenarse por más de 24 horas.	El alimento ofrece algunas dificultades en el almacenamiento, las que son superables con los recursos disponibles; no requiere refrigeración y puede almacenarse por al menos 1 semana.	El alimento se almacena con relativa facilidad pues no requiere mucho espacio ni condiciones especiales y puede conservarse por 2 a 4 semanas, sin refrigeración.	El alimento se almacena con mucha facilidad, no requiere refrigeración y puede conservarse sin mayores riesgos por tiempo mayor a 30 días.

Canasta CLAVE

Guía

MEDOTODOLÓGICA

Canasta **L**ocal **A**limentaria
de **V**alor **E**stratégico para
la seguridad alimentaria
y resistencia al cambio
climático

alternativa
CENTRO DE INVESTIGACIÓN SOCIAL Y EDUCACIÓN POPULAR

Canasta CLAVE

Guía

METODOLÓGICA

Esta publicación es gracias a:
"PAN PARA EL MUNDO
Servicio Protestante para el Desarrollo"

Brot für die Welt

alternativa
CENTRO DE INVESTIGACIÓN SOCIAL Y EDUCACIÓN POPULAR