

# Conoce más



## Productos locales, familias saludables



# Somos AFC

## Alimentos sanos y de calidad para todo el Ecuador

¿Sabías que más del 60% de los alimentos que consumimos en Ecuador los producimos las familias agricultoras campesinas?

Sí, los alimentos que comemos en el campo y en la ciudad fueron producidos, sembrados y cosechados por nosotros, mujeres y hombres, jóvenes y abuelos, que nos levantamos muy temprano en la mañana para cuidar los animales y cultivos que después se servirán en tu mesa.



## Productos locales, familias saludables

A la Agricultura Familiar Campesina (AFC) la sostenemos principalmente las mujeres, que cuidamos la tierra, el agua y los saberes de nuestras comunidades. En nuestros hogares, algunos de varias hectáreas y otros con terrenos más pequeños, producimos alimentos variados y de calidad.

Gracias al equilibrio que mantenemos en nuestra producción, conservamos los recursos naturales y la biodiversidad y protegemos la salud del suelo gracias a nuestros saberes ancestrales.

Nuestro trabajo permite que los productos locales no desaparezcan, sostiene la economía local, y asegura que todas las familias del país puedan acceder a alimentos frescos y saludables.

## Datos que debes conocer

Dentro de las asociaciones que pertenecemos a la AFC:



En **Sucumbíos** **177**  
**productoras y** **134**  
**productores**  
cuentan con el Sello AFC.



En **Esmeraldas** **365**  
**productoras y** **363**  
**productores**  
cuentan con el Sello AFC.



En **Carchi**, la agricultura representa el **84%**  
de la **fuentes de trabajo** en la ruralidad.

“ Nosotros amamos nuestra tierra porque aquí nacimos, nos hicimos jóvenes, aprendimos a ser hombres y mujeres, y ahora tenemos nuestras familias. Nuestras manos la conocen, porque desde niños aprendimos a sembrarla y cuidarla. Queremos seguir aquí, sembrándola, pidiéndole que nos dé alimentos sanos, buenos para todas las familias, que tengan el mismo sabor con el que nos cocinaban nuestras madres. ”



## ¿Por qué consumir nuestros productos?

### **Cocinas recetas deliciosas y saludables:**

trabajamos siguiendo buenas prácticas agrícolas, lo que les da a nuestros productos un sabor real e inigualable, y los hace más saludables para toda tu familia.

**Apoyas el comercio justo:** los productos van del campo a tu mesa, sin intermediarios y con un pago justo, lo que te hace un consumidor responsable.

**Fomentas las prácticas agroecológicas:** no utilizamos recursos naturales a gran escala, lo que hace que cuidemos el ambiente. Nuestros modelos de producción promueven la rotación de cultivos y el cuidado del medio ambiente.



**Apoyas a la economía local:** al comprar nuestros productos también apoyas a la economía de tu provincia y la de todas las familias productoras, ya que el dinero vuelve a circular dentro de cada región.

**Fortaleces la soberanía alimentaria:** porque seguiremos produciendo alimentos saludables de forma continua, lo que garantiza la alimentación de las familias del campo y la ciudad.

**Apoyas a los guardianes de esta tierra:** al garantizar esta fuente de trabajo, permanecemos en nuestros territorios y protegemos nuestra agrobiodiversidad aplicando nuestros conocimientos y tradiciones.

## Ventajas a tomar en cuenta

- **Cuidas tu salud y la de tu familia:** al comprar alimentos producidos con buenas prácticas agrícolas, disminuye el consumo de elementos tóxicos y cuidas tu organismo.
- **Cuidas la salud del planeta:** al promover prácticas artesanales y eliminar la intermediación para la venta, también se disminuyen los procesos contaminantes producidos por el traslado y empaquetado de los productos, lo que mitiga el cambio climático.
- **Apoyas el trabajo de las mujeres agricultoras:** contribuyes a que las mujeres que trabajan en el campo puedan obtener un ingreso justo para sus hogares.

“ Yo soy agricultora, es lo que mejor sé hacer. Me encanta levantarme al amanecer con el canto de los gallos. Yo aprendí de mis padres y de mis abuelos, ellos amaban esta tierra igual que yo. En mi finca se da de todo. Me gusta ver cómo crecen las plantas, cuidarlas y mantenerlas sanas. Pero lo que más me gusta es saber que muchas familias se alimentan con mis productos frescos y sanos. ”



## El Sello de la AFC, un distintivo que reconoce la producción de calidad

Desde el año 2017, las asociaciones de la Agricultura Familiar Campesina contamos con un sello que distingue nuestros productos, el Sello AFC. Su objetivo es que las y los consumidores del país puedan reconocer con facilidad los alimentos que hemos producido y cultivado bajo los más cuidadosos métodos de producción.

Este sello fue creado bajo el Acuerdo Ministerial 228 del Ministerio de Agricultura y Ganadería.



### ¿Cuáles son los objetivos del Sello AFC?

- **Visibilizar** y posicionar el trabajo agrícola de las familias campesinas en todo el país.
- **Promover** el comercio justo, basado en el reconocimiento entre las familias productoras y las familias consumidoras.
- **Visibilizar** los espacios de comercialización de la AFC, especialmente los Circuitos Alternativos Cortos (CIALCO) como ferias de venta directa.
- **Resaltar** el aporte fundamental de la AFC en la soberanía alimentaria del Ecuador.
- **Promover** la asociatividad entre familias campesinas agricultoras para potenciar su trabajo.
- **Facilitar** el diseño e implementación de políticas públicas y estrategias diferenciadas para fomentar los sistemas productivos de la AFC.



☺ No es fácil ser agricultora, el trabajo es duro. Ya estaba a punto de irme a la ciudad a buscar trabajo, cuando las vecinas me hablaron del Sello de la Agricultura Familiar Campesina y ahí todo cambió. En las reuniones hablamos de nuestros problemas y compartimos soluciones. Es como estar en familia, los unos ayudando a los otros. Nos capacitamos, aprendemos a vender nuestros productos y nos va bien. A mí me gusta el trabajo de la tierra, y ahora que trabajamos juntas me gusta aún más. ☺



# Carchi

## Productos AFC

En la provincia del Carchi encontramos gran variedad de productos registrados con el sello AFC como: aguacate fuerte, mandarina, cebolla paiteña, mango tomy, pimienta verde, naranjilla, limón, tomate de árbol, granadilla, panela, uvilla, brócoli, lechuga crespa, mora, fréjol, morocho, col repollo, papa súper chola y papa capiro, entre otros productos.



### ¿Dónde puedes encontrar nuestros productos?

Podrás conseguir los productos en venta directa en las ferias de los cantones: Bolívar, Espejo, Mira, Tulcán, Montúfar y San Pedro de Huaca y próximamente en una cadena de supermercados.



# Aquí tenemos alimentos sanos

La tarde inicia con un sol que calienta el aire casi helado por una lluvia que duró toda la mañana. Un arcoíris decora las lomas cubiertas de muchos tonos de verdes por las diferentes plantas que crecen en ellas.

Rosalía e Inesita han salido al patio a tomar un poco de sol y a conversar, cuando a lo lejos ven a Wilson, un sonreído niño de diez años, que viene corriendo.

—Mami, me saqué diez en matemáticas —dice y abraza a Rosalía—, el profe dice que soy el mejor de la clase y que si sigo así voy a ser abanderado.

—Le felicito mijo. Ya ve, eso es por estudiar como se debe y por alimentarse bien. Vaya lávese las manos que le tengo un rico locro de habas recién cosechadas que le compré a la doña Bachita.

—Me voy vecina —dice Inesita—, ya mismo llegan los míos, yo les hice una sopita de legumbres con fréjol tierno, que me quedó riquísima. Usted tiene razón si los niños se alimentan bien les va mejor en la escuela y en los deportes.

—Por suerte aquí tenemos buenos alimentos, sembrados por nuestros propios vecinos.



# Receta

## Ingredientes



### Para el merengue

- 10 huevos
- 3 kl de azúcar
- 2 limones
- 300 g de borojé
- 300 g de maracuyá
- 300 g de naranjilla
- 300 g de mora
- 300 g de chonta



### Para la salsa de frutos rojos

- 200 g de mora
- 200 g de frutilla
- 4 tomates de árbol
- 120 g de azúcar
- 2 limones
- flores comestibles



# Postre frío de frutos rojos

## Preparación

- Elaborar un merengue suizo con las claras y el azúcar. Por cada clara de huevo adicionar 2 cucharadas soperas de azúcar.
- Preparar pulpas de borojó, maracuyá, chonta y naranjilla.
- Realizar una salsa de frutos rojos con las frutillas, moras y el mortiño. Picar las frutillas en porciones medianas y junto a las moras y el mortiño cocinarlas con ramas de canela y azúcar al gusto o stevia.
- Mezclar el merengue con las pulpas de fruta de preferencia de forma envolvente. Luego dejar reposar la mezcla por dos horas en el congelador.
- Servir el merengue y decorar con la salsa de frutos rojos.

*Receta: Asociación de Chefs de la Amazonia del Ecuador*



# Esmeraldas

## Productos AFC

En Esmeraldas podrás encontrar productos como: plátano dominico, naranja, toronja, panela en bloque y granulada, chillangua, maracuyá, guanábana, sacha inchi, limón, yuca, zapote negro, chifles de plátano, harina de plátano, miel de abeja, coco, aceite de coco y coco rallado deshidratado, conservas de guineo con guayaba, diferentes tipos de cocadas y muchos más.



## ¿Dónde puedes encontrar nuestros productos?

Podrás conseguir los productos en venta directa de los productores y productoras, en ferias locales, en los cantones: Atacames, Eloy Alfaro, Esmeraldas, Muisne, Quinindé, Río Verde y San Lorenzo. Y en nuestro Centro de Acopio en el barrio Las Palmas, cantón Esmeraldas.

# Todos listos para la feria

*El sol se va ocultando y las verdes palmeras reciben a todas las familias que, por ahora, abandonan sus chacras para venir a la feria.*

*—Vamos niños que va a empezar la fiesta —dice doña Etelvina—, ya los vecinos están montando la marimba y los cununos, los guasá y las maracas.*

*—Mira abuelita, yo ya estoy listo —dice Jacinto, señalando su pantalón blanco y su camisa roja, todo nuevo, para estrenar en la fiesta—, los de mi grado vamos a bailar la Caderona.*

*—Yo también estoy preparada para nuestro Festival de cocadas, ojalá las vendamos todas. Tenemos cocadas de manjar, de maní, con pasas, cocadas blanca y negra de chocolate, cocada ancestral, todo con el sello de calidad AFC.*

*—Yo llevo coco deshidratado y aceite de coco, que ahora se vende mucho. Ojalá vendamos todo, con eso ya tenemos para este mes.*

*La música suena y las caderas se mueven solas. La familia de doña Etelvina recorre la pequeña feria y degustan los platos típicos de la región: el tapao, el encocao y otros, hechos con los productos frescos que salen de las familias agricultoras campesinas.*



# Receta

## Ingredientes



### Para el refrito

- 2 cebollas paiteñas picadas
- 2 cebollas blancas picadas
- 2 pimientos
- 2 cdas de chillangua picada
- 2 dientes de ajo machacados
- 2 cdas de aceite con achiote
- 2 tomates pelados picados
- 1 cda de sal
- 1 cda de pimienta
- 1 cda de comino

### Para la cocción

- 1 coco
- 2 libras de pescado dorado
- 1 L de leche



# Encocado de pescado

## Preparación

- Sacar el agua del coco y guardar.
- **Para sacar la primera leche del coco:** Rallar el coco y licuarlo con 1/4 de litro de leche. Guardar el líquido y el coco ya licuado.
- **Para la segunda leche de coco:** Licuar la estopa del coco (el coco ya licuado que habíamos guardado) con una taza de leche. Cernir y guardar el líquido y la estopa del coco restante.
- Poner en una olla el aceite con achiote, la cebolla paiteña, el pimiento, el ajo y deje que la cebolla se cristalice. Incorporar la cebolla blanca, la chillangua y el tomate, mezclar bien.
- Condimentar e incorporar el pescado. Agregar la 2da leche de coco y dejar cocinar por 15 minutos.
- Agregar la primera leche de coco.
- Servir acompañado de arroz blanco y plátano verde asado.



# Sucumbíos

## Productos AFC

En la provincia de Sucumbíos los y las agricultoras ofrecen productos con el sello AFC como: hongos ostras, tomate riñón, pimiento verde, plátano dominico/ barraganete, yuca, orito, naranja, guanábana, piña, panela granulada, miel de caña, maíz, naranjilla y limón, entre muchos otros.



## ¿Dónde puedes encontrar nuestros productos?

Podrás conseguir los productos en venta directa a los productores y productoras en ferias locales y puntos identificados con el sello AFC en los cantones: Lago Agrio, Shushufindi, Cuyabeno, y Gonzalo Pizarro. Además en el Recinto Ferial Plaza de Toros Lago Agrio y en diversos restaurantes locales que compran nuestros productos.



# ¿Hay árboles de cebolla?

Es domingo y toda la familia está cocinando, cada quien tiene su oficio. Papá corta las cebollas y llora como si hubiera perdido su equipo de fútbol. La mamá se ríe mientras sazona los peces con los que va a hacer el maito. Rosita limpia las hojas de bijao y Raúl, el más pequeño, mira el agua que está a punto de hervir para hacer la guayusa.

—Mami —dice Rosita—, ¿las personas que cuidan los árboles de cebolla también lloran?

Papá y mamá se echan a reír. —La cebolla no crece en los árboles; la colorada, dentro de la tierra y la larga es como una hierba.

—¿Y la yuca también es hierba? —pregunta Raúl.

—No, la yuca es un arbusto y también crece dentro de la tierra —dice el papá.

—Algunos alimentos crecen dentro de la tierra y otros, como las naranjas y los aguacates, en los árboles —dice la mamá.

—Y si están dentro de la tierra o en los árboles, ¿cómo llegan a nuestra casa? —pregunta Raúl.

—Las plantas son sembradas y cosechadas por personas como la señora Jacinta que es la que nos vende las yucas. La señora Matilde siembra plátanos verdes y oritos, la señora Yolanda siembra maíz, todas ellas se llaman agricultoras y venden los alimentos que ellas mismas siembran, por eso son tan ricos y frescos.



# Receta

## Ingredientes

### Para la gallina ahumada

- 1 unid de gallina
- 1 unid de pollo
- 1 cda sal
- 1 cda de pimienta
- 1 cda de chillangua
- 1 cda de orégano
- 5 limones
- 500 g de papa
- 200 g de camote
- 200 g de yuca



### Para la salsa de hongos

- 1 kl de hongos ostra
- 2 unid cebolla
- 50 g de ajo
- 3 cdas de aceite
- 500 g de nata de leche



# Gallina ahumada con salsa de hongos

## Preparación

- Deshuesar el pollo y porcionar la gallina. Condimentarlos y dejarlos reposar unos minutos. Colocarlos en la parrilla con fuego continuo hasta que esté bien cocido.
- En una olla hervir la yuca hasta que se ponga blanda. Quitar el agua, agregar leche y mantequilla y hacer un puré.
- En una sartén, realizar un refrito de cebolla, ajo y pimiento con mantequilla, sal, pimienta y crema de leche.
- Colocar los hongos ostras picados en trozos grandes una vez que la mezcla se haya cocido. Cocinar durante 10 minutos.
- Servir la salsa de hongos sobre la gallina ahumada, acompañada por el puré.

*Receta: Asociación de Chefs de la Amazonia del Ecuador*





## Productos locales, familias saludables



Para citas y referencias: IICA, MNE, MAG y FIEDS. (2022).  
*Agricultura Familiar Campesina.  
Productos locales, familias saludables.*

CON EL APOYO DE:



FINANCIADO POR:

