

Cocinas a fuego abierto

Por: Martha Hahmann

ÍNDICE

Intruducción	4
Hidratos de Carbono	6
Fibra	9
Clasificación de los hidratos de carbono	11
Glosario	13

INTRODUCCIÓN

Para la gente que vive en un medio rural, la leña es un recurso natural muy necesario para sobrevivir. La leña es una fuente de vida. Se utiliza para preparar la comida. Mucha gente pasa una gran parte del día ocupándose de la leña.

A veces hay que ir muy lejos para conseguir la leña. Además hay que cortarla, cargarla, secarla y prepararla para que sea útil en la cocina. La leña es parte de un sistema de vida: proporciona luz, calefacción, protección de insectos, etc.



Cada vez hay menos arboles de leña y hay que ir más lejos para encontrarlos. Esto es porque los bosques se han visto reducidos para hacer espacio para la construcción de casas o cultivos. Cuando la población crece, se necesita igual más leña o más espacio para siembras. Se explotan los bosques y no tenemos un plan de resiembra.

La continua tala de árboles para hacer leña es más rápida que el crecimiento de los bosques. Los mayores consumidores de leña en América Latina, son Guatemala, Honduras, Nicaragua, y El Salvador.



En Guatemala, la cocina en muchos lugares se hace con un brasero tradicional (un fuego abierto). Sobre el fuego se pone directamente el comal o la olla. Este tipo de fuego es muy ineficiente ya que al quemar la madera se pierde mucha energía. Esto significa que para cocinar una cierta cantidad de comida, habrá que usar más leña.

El uso diario de leña en fuegos abiertos también causa problemas de salud cuando se cocina en lugares cerrados. Las mujeres y los niños son los que sufren más los efectos del humo porque son los que pasan más tiempo en la cocina.



Para la gente que vive en estos medios, la contaminación dentro de una casa es a veces peor que la contaminación en las grandes ciudades.

Las investigaciones indican que los contaminantes que se quedan dentro de la casa son la causa de:

- infecciones respiratorias en los niños,
- infecciones de los pulmones como el asma y bronquitis
- cáncer de los pulmones, y
- los problemas en el parto

El fuego abierto también es peligroso porque los niños pueden quemarse.

En el área rural de Guatemala es muy común cocinar a fuego abierto, en el suelo o en un poyo dentro de la casa. En la mayoría de las casas típicas, no se hace uso de una chimenea, y el humo que sale del fuego se queda encerrado en la casa, afectando así, el sistema respiratorio y la vista de muchas personas y sus familias.



Además de este claro daño, muchos niños han sido afectados también por quemaduras serias. Sin embargo, muchas familias desconocen del gran riesgo al que exponen su salud al cocinar en esta forma.



La mayoría de las personas en Guatemala rural cocinan al estilo fogata, en el piso. No hay chimenea y la única forma de que el humo se escape es a través de la puerta y a través de un espacio abierto que generalmente hay entre el techo y las paredes. De este modo, el interior de muchas casas tiene una gruesa capa de hollín.

EFECTOS Y CONSECUENCIAS:

- Alrededor del 70% de todas las muertes en los países en desarrollo se deben a las enfermedades respiratorias por el humo y el polvo.
- El 75% de las familias guatemaltecas utilizan la leña como su principal fuente de combustible.
- La leña representa el 72% de toda la energía consumida.
- El 90% de la madera cortada cada año en Guatemala, es para el uso de energía.
- 60000 hectáreas de cubierta forestal se pierden anualmente.
- La recolección de leña es una tarea dura y consume mucho tiempo, usualmente es realizada por los hijos de la familia.
- Las fogatas sobre el piso son también muy peligrosas y provocan accidentes, especialmente con los niños.



Según datos aportados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), cerca de dos millones de personas mueren anualmente por cocinar a fuego abierto. Los más afectados son las mujeres y los niños por la forma de cocinar. Algunas de las enfermedades que se dan a causa de cocinar a fuego abierto son:

- Infecciones respiratorias agudas
- Insuficiencias de peso al nacer
- Enfermedades crónicas que obstruyen el sistema pulmonar

El humo del fogón es una de las cinco principales amenazas para la salud pública.

La exposición al humo del fogón ha recibido ayuda y atención para la investigación de su cura.

Muchas personas se han preocupado de esta problemática que afecta a la población de Guatemala. Una gran solución ha sido la estufa mejorada, que diferentes organizaciones han financiado y llevado a varias comunidades rurales.



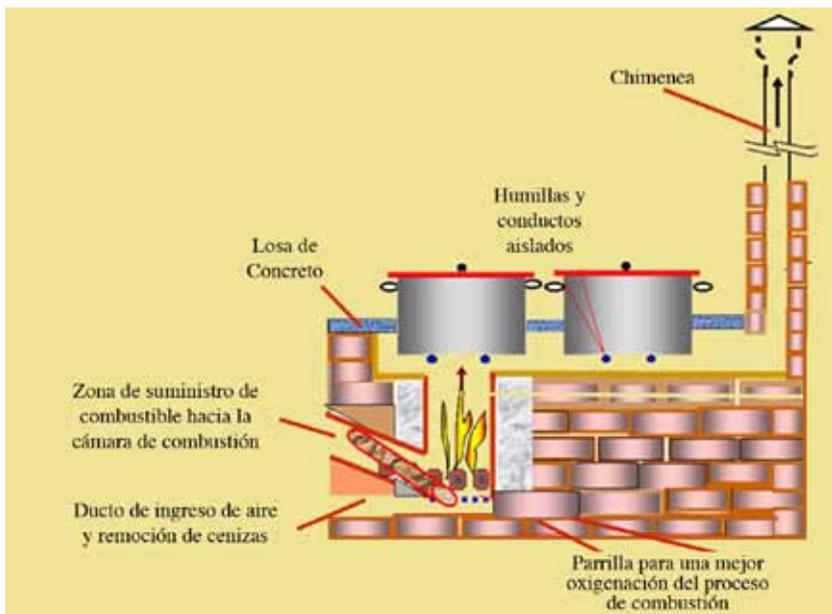
LA ESTUFA MEJORADA

La estufa mejorada es una forma de combatir varios problemas porque:

- Mejora la salud de las personas que cocinan con leña
- Ayuda a a deforestación
- La leña se quema mejor y es más eficiente (se usa menos leña para cocinar más comida)
- Alivia una parte del trabajo diario que se asocia con la recolección de la leña.

Una parte importante de la implementación de las estufas mejoradas son los materiales que se usan. Cada lugar usa materiales locales. Se puede usar blocks o cerámica. Las variaciones de las estufas son tantas como países en donde se implementan. El cambio es difícil, y mucha gente prefiere seguir utilizando algo a lo que ya están acostumbrados. Hay que demostrar la eficacia de la estufa mejorada para que el cambio merezca la pena.

De todos los países en donde se ha implementado el proyecto, China y la India tienen los programas de estufas mejoradas más extendidos; se ha implementado el proyecto de las estufas con la ayuda de los gobiernos de estos países.



Aunque muchas veces la gente que recibe las estufas tiene dudas al principio sobre el nuevo producto, se van adaptando muy rápido. Los que ahora tienen estufas en sus casas han notado que hay una menor cantidad de humo dentro de la casa.

Una familia que recibió una estufa habla con orgullo sobre la estufa, explicando a unos jóvenes que la estufa le ha ahorrado mucho tiempo y esfuerzo en la recolección de leña. Ya después de ver la estufa, otras familias han empezado a preguntar sobre la estufa y a demostrar interés en ella.





Las estufas Mejoradas ofrecen una excelente alternativa para las familias del área rural. Los diseñadores de Estufas Mejoradas pasaron los primeros 8 meses en investigación y ensayo de diseños para su estufa.

El diseño final es una simple estufa de ladrillos hecha con una “plancha” metálica de cocina, de superficie y, una chimenea de metal para que el humo se vaya directamente fuera de la casa.

Las estufas mejoradas son más eficientemente que las fogatas sobre el piso.



BENEFICIOS

- La estufa dirige el humo hacia fuera de la casa, mejorando la salud de la familia.
- Usa menos leña, ahorrando dinero y tiempo en la recolección de leña.
- Es más seguro para evitar accidentes con llamas en la casa.
- Evita hormigas en la casa.
- Disminuye las enfermedades respiratorias y daños a los ojos y la piel.
- Las mujeres se benefician pues las estufas están diseñadas para hacer más fácil la cocina y limita la necesidad de llevar ollas pesadas.
- Debido a que las estufas son mucho más eficientes en el uso de la leña, la familia tiene que hacer menos viajes para recoger leña.
- El impacto ambiental de cocinar con la madera es muy reducido
- La familia también ahorra dinero por no tener que gastar en comprar más leña.

El impacto del producto Estufa Mejorada es realmente asombroso.

GLOSARIO

Alternativa: Opción entre dos o más cosas.

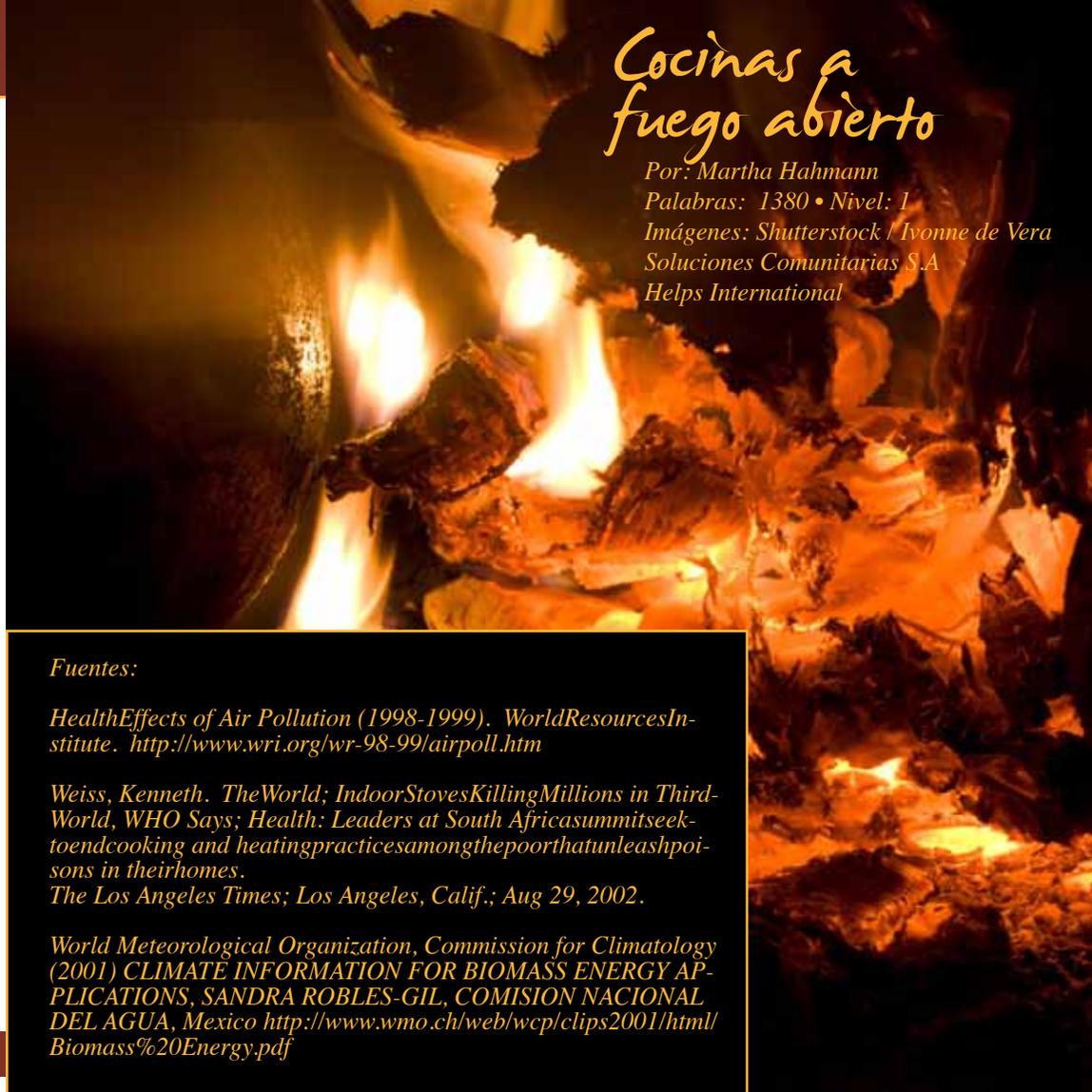
Asma: Enfermedad de los bronquios, que dificulta la respiración y causa tos.

Bronquitis: Inflamación aguda o crónica de la membrana mucosa de los bronquios

Deforestar: Eliminar el bosque de un terreno

Hollín: Sustancia crasa y negra que el humo deposita en la superficie de las cosas.

Quemadura: Señal, llaga, ampolla o impresión que hace el fuego o una cosa muy caliente o aplicada a otra.



Cocinas a fuego abierto

Por: Martha Hahmann

Palabras: 1380 • Nivel: 1

Imágenes: Shutterstock / Ivonne de Vera

Soluciones Comunitarias S.A

Helps International

Fuentes:

HealthEffects of Air Pollution (1998-1999). WorldResourcesInstitute. <http://www.wri.org/wr-98-99/airpoll.htm>

Weiss, Kenneth. *The World; Indoor Stoves Killing Millions in Third-World, WHO Says; Health: Leaders at South Africa summit seek to end cooking and heating practices among the poor that unleash poisons in their homes.*

The Los Angeles Times; Los Angeles, Calif.; Aug 29, 2002.

World Meteorological Organization, Commission for Climatology (2001) CLIMATE INFORMATION FOR BIOMASS ENERGY APPLICATIONS, SANDRA ROBLES-GIL, COMISION NACIONAL DEL AGUA, Mexico <http://www.wmo.ch/web/wcp/clips2001/html/Biomass%20Energy.pdf>