



“La agricultura familiar campesina juega un rol primordial en la alimentación saludable del país”

Posted on Enero 11, 2026

Lourdes Soto, funcionaria de INDAP y experta en inocuidad alimentaria

En la carrera de los alimentos más recomendados para la salud, aquellos producidos por la agricultura familiar campesina corren con ventaja por sus condiciones naturales de producción. Asegurar la calidad y la inocuidad es clave para que estos productos sigan como protagonistas del menú de las personas que apuestan a cuidar y mejorar su calidad de vida.

Consumidores conscientes del valor de la alimentación para su cuerpo, y el interés público por la salud de la población -con enfermedades directamente relacionadas a su dieta-, sostienen el valor de estos productos y justifican el esfuerzo de los agricultores y las instituciones dedicadas a su fomento en pos de cumplir las normas sanitarias que fijó Chile para su desarrollo.

“La agricultura familiar campesina juega un rol primordial en la alimentación saludable del país”, dice la Ingeniera en Alimentos de la Universidad Federico Santa María y funcionaria de INDAP Valparaíso, Lourdes Soto Rebolledo, voz autorizada en estos temas desde su experiencia en terreno a cargo de la estrategia de salas de procesos en esa región que hoy suma 4 asociativas y casi 50 individuales.

Resoluciones sanitarias e inocuidad

¿Por qué los agricultores debieran asumir estos conceptos en sus proyectos productivos?

“Garantizar la inocuidad en los alimentos es de suma importancia ya que de ahí tenemos la certeza que estamos consumiendo alimentos seguros y por ende no nos harán mal y una forma de contar con una certificación es la resolución sanitaria que avala el lugar donde estamos elaborando estos alimentos inocuos. Para contar con resolución te exigen una serie de requisitos tanto en infraestructura como en documentación. Todo con el fin que la población se alimente de una forma segura”.

Mirando las políticas sanitarias de los últimos años que promueven la alimentación variada, las ferias o la Red de Mercados Campesinos de INDAP parecen ser un oasis para la salud.

“Partamos de la base de que alimentarnos de una manera balanceada es fundamental. Las personas requieren consumir de todos los grupos de alimentos, en pequeñas cantidades los que tienen alto contenido de grasas, azúcares o calorías, y volver al consumo de productos naturales. El agricultor y específicamente la agricultura familiar campesina juegan un rol primordial en ese desafío de ofertar una serie de productos, ya sea en frutas y verduras variadas en colores y en contenido de nutrientes, que contribuyen de manera efectiva a la salud del cuerpo. El aumento de las comidas rápidas y alimentos procesados ricos en grasas, azúcares y calorías, ha hecho que aumente la obesidad desde una temprana edad, lo que podemos prevenir fomentando una alimentación saludable y variada”.

¿Cuáles son los efectos para las personas por el consumo permanente de alimentos producidos con agroquímicos?

“Lamentablemente está comprobado que existe una relación directa de la alimentación producida con agroquímicos con el cáncer y enfermedades crónicas. El consumo de residuos químicos en alimentos puede alterar el ADN y favorecer la formación de células tumorales y varias formas de cáncer. La exposición prolongada, incluso desde la infancia, aumenta también el riesgo de padecer diabetes, obesidad, párkinson, alzhéimer y enfermedades cardiovasculares en la edad adulta. Además, se han identificado vínculos directos con el aumento de casos de asma y fatiga crónica.

¿Y cuál es la incidencia del uso de los agroquímicos en el medioambiente?

“Hace años que venimos escuchando los términos de agroecología o agricultura sustentable debido al impacto que han tenido en el ecosistema los productos agroquímicos. El exceso de químicos ha degradado el suelo, ha contaminado aguas subterráneas y ha matado insectos como las abejas, lo que a largo plazo pone en riesgo la capacidad de producir alimentos saludables”.

¿Cómo estamos en Chile en el control de los agroquímicos?

“Organismos como la Unión Europea y la OMS han endurecido los controles y prohibido sustancias peligrosas para proteger a los consumidores de residuos en los vegetales. De ahí que nuestro país en materias de regulación en aditivos alimentarios como en agroquímicos es considerado uno de los países más exigentes de Latinoamérica”.

Protegemos a la población del cáncer y otras enfermedades al ofrecer productos cultivados sin químicos e inocuos en sus procesos. ¿Y qué más nos regalan esos alimentos sanos del campo?

“Los alimentos producidos por la agricultura familiar campesina, por lo general son producidos con menos químicos, lo que favorece una microflora intestinal diversa. Dado que el intestino produce la mayoría de la serotonina (la “hormona de la felicidad”), un equilibrio bacteriano óptimo reduce síntomas de ansiedad y depresión. Al evitar pesticidas y aditivos sintéticos, se protege al cerebro de sustancias que se han vinculado con un mayor riesgo de trastornos del ánimo y enfermedades neurodegenerativas. Además, que los productos de temporada y locales suelen ser más frescos y ricos en vitaminas, minerales y antioxidantes (como el omega-3). Estos nutrientes son fundamentales para la regulación del estado de ánimo y la protección de las células cerebrales”.

Autor: Rodrigo Pizarro – Fotografía: Moisés Catrilaf / INDAP

El Maipo/Texto extraído del portal INDAP.