



# Guía sobre el derecho a la alimentación

para las trabajadoras y los  
trabajadores migrantes  
temporales que ayudan a  
alimentar a Quebec

A partir de los resultados del estudio  
*#WeFeedYou* y *sin embargo...*

Buenos días, queridos compañeros, me llamo Diego.

**Soy guatemalteco**, casado y padre de dos hijos. Desde hace 10 años, **vengo a trabajar a Quebec** cada año, dejando a mi familia atrás, para cubrir nuestras necesidades.

**En Guatemala**, trabajo en la agricultura y cultivo ciertos alimentos, como el maíz y los frijoles. **Pero a veces me falta comida**. La carne y el pescado suelen ser demasiado caros.

**En Quebec**, vivo con otros trabajadores guatemaltecos en una casa pequeña. **Las largas jornadas de trabajo, el cansancio y la falta de tiempo dificultan una buena alimentación**. Picoteo a menudo para calmar el hambre. El fin de semana, intento aprender a cocinar viendo videos, pero no es fácil. En Guatemala, casi siempre era mi esposa quien cocinaba.



## ¿Cómo identificar a una persona en situación de inseguridad alimentaria?



Tiene miedo de quedarse sin comida



Come menos o elige alimentos de menor calidad



Se salta comidas

... porque no le alcanza el dinero.

**¡Tal como a Diego!**

### ¿Cuáles son las consecuencias?

- Estrés elevado
- Cansancio o falta de energía
- Salud mental fragilizada, incluyendo depresión o ansiedad
- Pérdida o aumento de peso
- Enfermedades del corazón o diabetes

### La inseguridad alimentaria: una realidad compartida

¿Ha notado situaciones de inseguridad alimentaria a su alrededor (familia, amigos, colegas) en Quebec o en su país de origen?

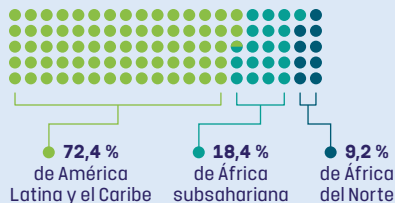
Si es así, usted no está solo. Eso es también lo que muestra el estudio **#WeFeedYou**, y *sin embargo...* En las dos próximas páginas, le presentamos algunos resultados de este estudio sobre la realidad de las trabajadoras y los trabajadores temporales.

# Los resultados del estudio #WeFeedYou y sin embargo...

283 trabajadoras y trabajadores migrantes temporales participaron en una encuesta entre junio de 2024 y julio de 2025.

## Las personas participantes:

- Trabajaban en los sectores de la agricultura o de la transformación alimentaria.
- La mayoría eran hombres (93%).
- Venían a trabajar a Canadá desde hace 1 a 22 años.
- Trabajaban en varias regiones de Quebec.
- Eran originarios de varios países en las regiones:



## Regiones de Quebec

1. Abitibi-Témiscamingue
2. Outaouais
3. Laurentides
4. Lanaudière
5. Mauricie
6. Saguenay-Lac-Saint-Jean
7. Capitale-Nationale
8. Bas-Saint-Laurent
9. Chaudière-Appalaches
10. Centre-du-Québec
11. Estrie
12. Montérégie
13. Laval
14. Montréal

La inseguridad alimentaria de las trabajadoras y los trabajadores migrantes temporales que participaron en el estudio #WeFeedYou y sin embargo...<sup>1</sup>

## Sector de la agricultura



7 de cada 10 participantes vivían situación de inseguridad alimentaria

## Sector de la transformación alimentaria



4 de cada 10 participantes vivían situación de inseguridad alimentaria



En comparación, 2 de cada 10 personas en la población general quebequense vivían en situación de inseguridad alimentaria<sup>2</sup>

## La inseguridad alimentaria no es un fracaso personal; es un problema colectivo.

Los empleadores, los gobiernos y los consumidores tienen todos un papel que desempeñar.

Para que todo el mundo pueda alimentarse bien, es necesaria una distribución más equitativa de los alimentos locales.

1. Demmers T, Gautier L, Blanchet R. *Un problema: #WeFeedYou... aún si.* Foro "PTAT: Trabajo Agrícola temporal, derechos laborales y competitividad regional". Senado de la República, México, 10 marzo de 2026. Disponible: <https://tinyurl.com/58tkvm2>

2. Estadísticas del Observatorio quebequense de las desigualdades, 2023

# Su trabajo alimenta a Quebec

- Ustedes trabajan en todas las etapas de la producción de alimentos, desde el campo hasta el plato.
- Ustedes alimentan a las personas en Quebec al permitirles acceder a productos frescos y locales.
- Ustedes aportan una valiosa experiencia de trabajo en el ámbito de la alimentación.
- Ustedes participan en la vida social, cultural y deportiva de Quebec.

**¡Y se lo agradecemos!**



¿Sabía usted que en 2023 había cerca de **35 000 personas migrantes temporales** trabajando en el sistema alimentario en Quebec?

*Estadísticas preliminares, Gobierno de Canadá, 2024*



# ¡El derecho a la alimentación existe!

## ¿Qué es el derecho a la alimentación?

Es un derecho humano.

Eso quiere decir que todo el mundo debería poder comer lo suficiente en todo momento. Esta alimentación debe:

- ser saludable y nutritiva
- respetar la cultura de cada uno
- ser producida de manera sostenible
- ser accesible dignamente

## ¿Quién debe proteger este derecho?

Los gobiernos.

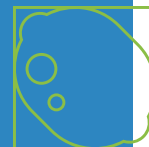
Este derecho es reconocido por las Naciones Unidas y Canadá se ha comprometido a respetarlo.

– Artículo 11 del Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (PIDESC)

En Quebec, varias instancias trabajan actualmente en su reconocimiento.

## ¿Qué quiere decir eso?

Usted tiene derecho a un trabajo decente y a comer hasta saciar su hambre.



## Algunas condiciones necesarias

para garantizar el derecho a la alimentación y evitar la inseguridad alimentaria



Un sueldo suficiente y estable para comprar alimentos



Condiciones de vida y de trabajo que respeten la dignidad humana, incluyendo:

- Un transporte flexible para ir al supermercado
- Comercios de alimentación accesibles
- Una vivienda limpia y segura
- Un acceso constante a agua potable
- Un lugar para conservar y preparar alimentos, incluyendo:
  - Electrodomésticos funcionales y suficientes todas las personas que viven en la casa
- Condiciones y tiempos de trabajo que permitan cocinar y comer, por ejemplo:
  - Pausas durante el trabajo para comer
  - Horarios de trabajo razonables para cocinar



## Algunas estrategias utilizadas por sus compañeros

para reducir los efectos de la inseguridad alimentaria



"Para ahorrar en el supermercado, compro la marca genérica y comparo los precios de los alimentos por 100 g. Voy a supermercados de bajo costo.

Planifico mis comidas y compro solo lo que necesito.

Antes de ir, reviso los folletos para hacer una lista con las ofertas."



"Desde que estoy aquí, hemos empezado un pequeño huerto con mis compañeras.

Plantamos verduras (tomates, lechuga, frijoles, pepinos) y compartimos la cosecha. Eso nos ayuda a comer más fresco y a ahorrar un poco."

## Algunas estrategias utilizadas por sus compañeros para reducir los efectos de la inseguridad alimentaria



“Cuando regreso a Guatemala, aprovecho para aprender a cocinar con mi madre y mi esposa.

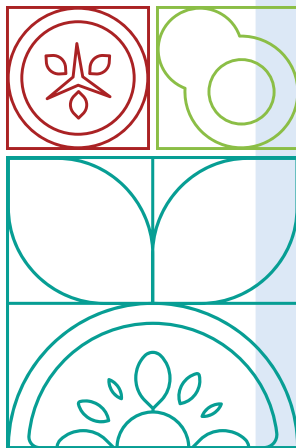
Preparamos juntos recetas simples que puedo volver a hacer en Quebec.

Eso me permite comer mejor y pasar tiempo valioso con ellas antes de volver a partir.”



“Hacemos las compras en grupo para ahorrar: compramos juntos y compartimos la cuenta.

Luego, cocinamos por turnos. Así, comemos mejor y de manera variada sin que siempre sea la misma persona quien cocina.”



## Si usted necesita ayuda, contacte...

### Recursos comunitarios:

#### • INFORMACIÓN Y APOYO JURÍDICO EN ESPAÑOL

Red de apoyo a las trabajadoras y los trabajadores migrantes agrícolas de Quebec (RATTMAQ)\*

- Montréal: 1 (514) 415-8077 (WhatsApp)

- Québec: 1 (581) 849-7941 (WhatsApp)

- Saguenay-Lac-St-Jean: 1 (581) 574-8174 (WhatsApp)

*\*El RATTMAQ también puede ayudarle si usted tiene preguntas sobre su vivienda, sus condiciones de trabajo, su contrato o su permiso de trabajo.*

#### • SI USTED TRABAJA EN OTRO SECTOR

- Centro de trabajadores y trabajadoras inmigrantes (CTTI): 1 (514) 342-2111

#### • ACOMPAÑAMIENTO MÉDICO Y PSICOLÓGICO

- Centro de ayuda a las familias latinoamericanas(CAFLA): 1(514) 273-8061

#### • SERVICIOS COMUNITARIOS, INCLUYENDO LA AYUDA ALIMENTARIA

- <https://211central.ca/fr/appel-clavardage-courriel/> (ESP) o llame al 2-1-1 (FR/EN)

### Recursos gubernamentales:

• En situación de emergencia, llame al 9-1-1 (FR/EN)

• Consejos de salud y orientación psicosocial no urgentes: llame al 8-1-1 (FR/EN)

# Guía sobre el derecho a la alimentación para las trabajadoras y los trabajadores migrantes temporales que ayudan a alimentar a Quebec

Autora: Alexandra Otis

Pasante: Marie Laure Ndjolo Ada

Comité de revisión: Théa Demmers, Lara Gautier, Rosanne Blanchet, Patrícia Dias Da Silva, Sarah Mathieu, Lucie Disquin, Salomé Lluansi & Robinson Vásquez

Traducción: Norma Constanza Orozco Gomez et Claudia Ximena Robayo Gonzalez. Una versión en francés está disponible.

Diseño y maquetación: Samarkand

El folleto está financiado por el Centro de investigación en salud pública y *#WeFeedYou*, y *sin embargo...*

El proyecto de investigación está financiado por los Institutos de investigación en salud de Canadá y por el Centro de investigación en salud pública.

La autora está financiada por el fondo de investigación de Quebec.

Agradecemos a las poblaciones migrantes con las que tenemos el privilegio de trabajar.

## Socios:



**#WeFeedYou**  
et pourtant...



**RATTMAQ**



Conseil Migrant



Instituts de recherche  
en santé du Canada  
Canadian Institutes of  
Health Research

Fonds  
de recherche

Québec

