

EDUCACIÓN ALIMENTARIA COMO MÉTODO DE PARTICIPACIÓN COMUNITARIA

COLOFÓN

En este librito se intenta ejemplificar y dar a conocer una manera sencilla de tener hierbas aromáticas y medicinales en espacios restringidos. Te enseñaremos a construir un prototipo de huerto vertical con botellas de plástico de desecho, como una alternativa novedosa, simple de implementar y de bajo costo.

En vista que hay un creciente interés mundial en una alimentación sana y una agricultura sustentable ambientalmente, como muestra los cultivos hidropónicos.

La agricultura ecológica es, hoy por hoy, probablemente, uno de los sectores agrarios más competitivos, como ejemplo el hecho de que aún en periodos de crisis, se mantiene un crecimiento uniforme de este modelo de agricultura. Además, es una competitividad que tiene el valor añadido de no medirse, como tantas otras veces sucede, por criterios mediocres vinculados a hechos como el simple abaratamiento de costes e incremento en la producción basados en un sacrificio de la calidad en aras de la cantidad. La “rentabilidad” de estas otras formas de producción no ecológicas es muchas veces menor en realidad ya que al calcularla no se han computado costes económicos muy importantes como los derivados de los daños sanitarios, la contaminación de las aguas, la pérdida de biodiversidad y de fertilidad de las tierras...

Como miembros de la comunidad nosotros creemos que se les debe orientar con la nueva formación ideológica que se viene dando a través de estos últimos años en el proceso de Revolución en cuanto a la alimentación sana y de calidad.

Finalmente se busca el contacto con las comunidades para involucrarlos en diversas actividades que sirvan para el mejoramiento y posibles soluciones a las situaciones son deseadas que tengan en dicha comunidad, obteniendo así la suprema felicidad posible al comer bien para vivir bien.



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
INSTITUTO NACIONAL DE NUTRICIÓN
ESCUELA VENEZOLANA DE NUTRICIÓN Y
ALIMENTACIÓN BICENTENARIO 5 DE JULIO
DIPLOMADO DE GESTIÓN SOCIAL EN
NUTRICIÓN



EDUCACIÓN ALIMENTARIA COMO MÉTODO DE PARTICIPACIÓN COMUNITARIA



EL TROMPO DE LOS ALIMENTOS

“Democratizando la Cultura Alimentaria y
Nutricional”

EL VALLE, FEBRERO DEL 2015



EDUCACIÓN ALIMENTARIA COMO MÉTODO DE PARTICIPACIÓN COMUNITARIA

AUTORES

Licda. Carol Johana Rojas G. Licda. Paula Andrea Ospina A.
TSU. Mary Bastidas Licda. Dubraska Salas

1ª Edición

Diseño e Impresión:

Carol Johana Rojas Guerrero

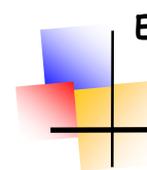
Impreso y Editado en:

El Valle - Parroquia Juan German Roscio
Municipio Capacho Nuevo
Estado Táchira
Venezuela

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos primeramente a Dios Padre Celestial a nuestros padres, familiares y asesores por ser el apoyo, guías y base fundamental, como también a nuestro Comandante Presidente Hugo Rafael Chávez Frías por hacernos protagonistas en el Diplomado Gestión Social para la Nutrición del Instituto Nacional de Nutrición. (INN).

Por otra parte a La Comunidad de Tres Esquinas, al Infocentro Tres Esquinas por ceder sus espacio y permitir la ejecución de este proyecto maravilloso de contribuir en la orientación de alimentación sana y el cultivo vertical dirigido a la comunidad en general con el apoyo de personal del



EDUCACIÓN ALIMENTARIA COMO MÉTODO DE PARTICIPACIÓN COMUNITARIA

realice el **alcance anterior con los brazos**, también con 2 series de 8 elevaciones, así mejorará la estabilidad previniendo las caídas; luego siga con las **palmas arriba y abajo** con 2 series de 15 elevaciones, esto fortalece los brazos y aumenta el rango de movimiento de los hombros.

2. **Flexibilidad:** consta primero de **estiramiento de hombros** con 1 serie de 20 segundos para cada brazo, donde deberá colocar el brazo en forma de V invertida sobre su espalda y con el otro brazo enlace mano con mano o si aún no llega, trate de tocar dedo con dedo, de este modo mejorará la flexibilidad de los miembros superiores y promoverá una postura correcta; continúe con **estiramiento de gemelos**, con 1 serie de 10 segundos para cada uno, en consecuencia mejorará la flexibilidad de los miembros inferiores, específicamente los gemelos.

3. **Relajamiento:** por último realice la **respiración-frotar palmas** haciendo 3 series de 10 segundos, necesariamente inhalando y exhalando por la nariz, así podrá relajar el cuerpo y promoverá una respiración consciente.

No confunda actividad física con ejercicios

De acuerdo con la Organización Mundial de Salud (OMS), se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía; sin embargo es importante no confundir la “actividad física” con el “ejercicio”.

El ejercicio es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física del individuo.

La actividad física, en cambio, abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

**Alimentación sana,
Vida sana**

TORTICAS DE ESPINACAS

Ingredientes: 1/2 Paquete de Espinacas. 1/2 Taza Harina de Trigo. 2 Huevos. 1/4 Aceite. Sal al gusto.

Preparación: Lave bien las espinacas, hiérvalas durante 10 minutos, retírelas del fuego y escúrralas, pique las hojas y colóquelas en un recipiente. Añádale la harina, la sal y los huevos batidos. Fría en aceite caliente.

Nota: si desea puede agregar queso.

Aporte Aproximado: 150 calorías por ración.

Rendimiento Aproximado: 6 raciones.

Tiempo de preparación: 20 minutos.



HAGA UNA “PAUSA ACTIVA”

El programa Espacio Laboral Activo y Nutritivo (ELAN) del Instituto Nacional de Nutrición (INN), enfocado primeramente en combatir el sedentarismo, también le recomienda los ejercicios que se realizan en la denominada Pausa Activa, componente de dicho programa.

Por cuestión de tiempo y compromisos laborales, puede que usted no tenga la capacidad de llegar a su casa a ejercitarse, pero para que no incurra en el sedentarismo y pueda quitarse esos kilos de más, que no ayudan en nada, usted puede realizar tres fases en aproximadamente 10 o 15 minutos en su oficina o espacio laboral:

1. **Resistencia:** comience con la **elevación de las piernas** con 2 series de 8 elevaciones para cada una, esto fortalecerá los miembros inferiores y mejorará la circulación; seguidamente

INDICE

El trompo de los alimentos.....	4
Grupo: cereales, granos, tubérculos y plátanos.....	6
Grupo: hortalizas y frutas.....	7
Grupo: lácteos, carnes, huevos.....	8
Grupo: grasas y aceites vegetales.....	9
Grupo: azúcar, miel, papelón.....	10
El agua.....	11
Actividad física.....	11
15 razones para utilizar el trompo de los alimentos.....	12
Consume lo nuestro para impulsar la cultura alimentaria venezolana.....	14
¿cómo llevar el trompo de los Alimentos a la mesa?.....	15
Menú ilustrado 1.....	16
Menú ilustrado 2.....	17
Agarra dato, come sano.....	18
El agua, un recurso vital para ti.....	20
Los tubérculos: alternativas alimentarias para reducir el consumo de trigo.....	21
Como elaborar huerta vertical familiar.....	25
Transforme desechos orgánicos de cocina en abono orgánico.....	28
Recetas.....	30
Haga una “pausa activa”.....	34
Colofón.....	36

EDUCACIÓN ALIMENTARIA COMO MÉTODO DE PARTICIPACIÓN COMUNITARIA

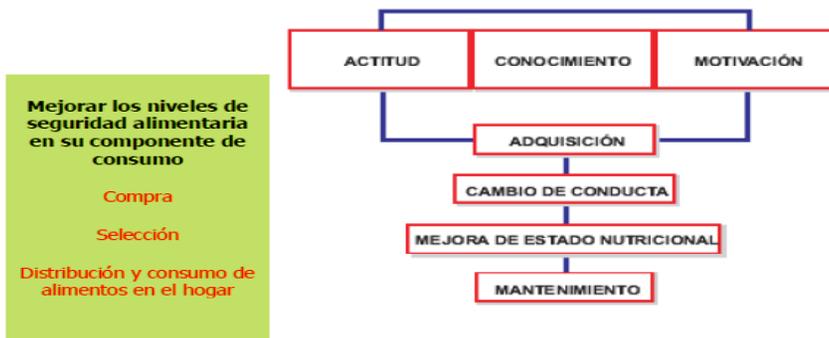
EL TROMPO DE LOS ALIMENTOS

En el año 2007, el Instituto Nacional de Nutrición (INN), en ejercicio de su rol, propuso, a partir de la premisa de la reconquista de la idiosincrasia de nuestro pueblo como política de emancipación cultural, redefinir la agrupación básica de los alimentos, dando como resultado “El Trompo de los Alimentos”, clasificación constituida por cinco grupos de alimentos, el agua y la actividad física.

El Trompo de los Alimentos promueve el consumo de productos autóctonos y en consecuencia la siembra e industrialización de los mismos, al tiempo que nos proporciona información para hacer una selección adecuada de los alimentos que conforman la dieta, por medio de la combinación de sus franjas, favoreciendo el crecimiento, el desarrollo y el buen estado de salud de los miembros de la comunidad.

Los alimentos que se encuentran en cada franja tienen mucha similitud en cuanto al aporte energético y de nutrientes, por esta razón pueden ser sustituidos unos con los otros en cantidades adecuadas, especialmente tomando en cuenta que los mismos pueden estar más disponibles siguiendo procesos naturales como el calendario de cosechas u otros.

¡Combina las franjas, toma agua y muévete!



EDUCACIÓN ALIMENTARIA COMO MÉTODO DE PARTICIPACIÓN COMUNITARIA

SARDINAS A LA VINAGRETA (4 personas)

Ingredientes: Filete de sardina 1 taza, cebolla 1 taza, pimentón 4 cucharadas, vinagre 4 cucharadas, aceite de oliva ½ cucharadita, sal ½ cucharadita, pimienta 1 pizca, limón 2 cucharaditas.

Preparación pasó a paso: 1. Cortar la cebolla y el pimentón en juliana. 2. Exprimir el limón. 3. Mezclar en un envase el pescado, los vegetales, el vinagre, el aceite y el limón. 4. Agregar sal y pimienta.

Valor nutricional: Calorías 402, proteínas 37, grasas 28, carbohidratos 2.



Nutritips: Las sardinas tienen un alto contenido de Omega 3, que es un ácido graso esencial que no es producido por el organismo naturalmente por lo que debe ser consumido en las comidas y posee propiedades antitrombóticas, disminuye la formación de coágulos y es antiinflamatorio, también tienen un alto contenido de calcio, 314 mg por cada 100 g de sardina, lo que disminuye el colesterol LDL que es un factor de riesgo para la aparición de las enfermedades cardiovasculares. La ingesta de omega 3, mínimo 3 veces por semana disminuye en un 6% el colesterol malo LDL aumentando en la misma proporción el colesterol bueno HDL. El pimentón contiene beta-carotenos que al ser digeridos por el hígado se convierten en vitamina A, la cual evita la degeneración de la mácula, membrana ubicada en los ojos y muy importante para la visión. La cebolla y el ajo ayudan a disminuir los niveles de grasa en la sangre.

EDUCACIÓN ALIMENTARIA COMO MÉTODO DE PARTICIPACIÓN COMUNITARIA

aceite bien caliente hasta que doren. Sirva caliente.

Aporte Aproximado: 330 calorías por ración.

Rendimiento Aproximado: 6 raciones.

Tiempo de preparación: 35 minutos.

PINCHOS DE FRUTA PARA TUS CHAMOS

Las frutas son importantes para el organismo, debido a su alto contenido en minerales y vitaminas; consumirlas a diario es necesario, en especial durante el crecimiento. ¡Toma nota de la siguiente receta de tan solo 3 pasos y prepárasela a tus chamos!

Ingredientes: 2 cuadritos pequeños de melón. 2 cuadritos pequeños de piña. 2 cuadritos pequeños de cambur. 2 cuadritos pequeños de patilla. 1 cda de limón. 1 cda de naranja. 1 unid de palitos de madera.

Preparación: Corta en cubos de aproximadamente 3 cm el melón, la piña y la patilla; corta en rodajas gruesas los cambures. Baña las frutas con el zumo de la naranja y el limón. Por último, incrusta las frutas en los palitos de madera alternando las frutas. **Paso 1:** Corta en cubos de aproximadamente 3 cm el melón, la piña y la patilla; corta en rodajas gruesas los cambures. **Paso 2:** Baña las frutas con el zumo de la naranja y el limón. **Paso 3:** Incrusta las frutas en los palitos de madera alternando las frutas.

Créditos de receta: Venezuela Nutritiva.

TIPS: • Al momento de elegir el melón asegúrate de la pigmentación, puesto a que la cantidad de betacaroteno y de acción antioxidante, depende de la intensidad del pigmento anaranjado en la pulpa. • El cambur posee un valor nutritivo importante, además de fibra, aporta minerales y vitaminas necesarias para un mejor rendimiento del organismo. • La patilla ayuda a reforzar el sistema muscular y nervioso gracias a su contenido en potasio. • La piña es baja en calorías y está compuesta de agua un 85%.



EDUCACIÓN ALIMENTARIA COMO MÉTODO DE PARTICIPACIÓN COMUNITARIA

¡Recuerda, no es pirámide, es Trompo!

Se escogió la figura del trompo por representar un juego tradicional venezolano, arraigado en nuestra cultura, que invita a nuestros(as) niños y niñas a llevar una vida más activa, rescatando nuestros valores. Además permite agrupar los alimentos con orden jerárquico o de proporcionalidad, de manera tal que esté representado cada grupo con un tamaño acorde a la cantidad que se debe consumir diariamente.

En Venezuela anteriormente se utilizaba el trébol como figura oficial para representar los grupos de alimentos, en contraposición a la pirámide impuesta por el Imperio.

El Trompo de los Alimentos es una herramienta educativa, de uso masivo, cuyo objetivo es afianzar una cultura alimentaria y nutricional que rescate nuestros valores e incentive el consumo de nuestros alimentos, lo cual, a su vez, constituye una de las estrategias del Estado para asegurar la Soberanía y Seguridad Alimentaria.

FINALIDAD

El Trompo de los Alimentos permite:

- Conocer los diferentes grupos de alimentos, sus funciones y los aportes nutritivos de cada uno de ellos a nuestra dieta.
- Mejorar los hábitos de alimentación de la población.
- Mejorar los niveles de seguridad alimentaria en su componente de consumo (compra, selección, distribución y consumo de alimentos en el hogar).
- Establecer medidas de intervención en torno a las políticas públicas que deberán ser planificadas en Alimentación y Nutrición; en aras del bienestar nutricional colectivo.
- Impulsar las medidas necesarias pro-soberanía alimentaria para atender las deficiencias y riesgos nutricionales.
- Combatir el acaparamiento y desabastecimiento de los rubros alimentarios a nivel nacional.

EDUCACIÓN ALIMENTARIA COMO MÉTODO DE PARTICIPACIÓN COMUNITARIA

- Que cada ciudadano obtenga el requerimiento diario de nutrientes, creando conciencia al adquirir los alimentos.

CONOZCAMOS LAS FRANJAS DEL TROMPO DE LOS ALIMENTOS

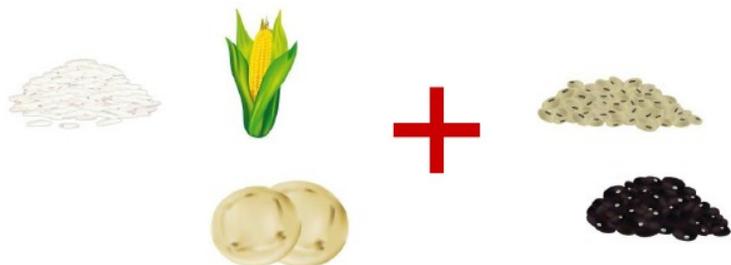
“Combina los colores, incorpora el agua y dale movimiento a tu vida”

GRUPO: CEREALES, GRANOS, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS

Este grupo contiene los alimentos que son los principales aportadores de energía. Suministran además, vitaminas del complejo B, hierro y fibra.

Consumo Recomendado: 1 ó 2 porciones por plato al día. Alimentos pertenecientes a este grupo: Casabe, arroz, yuca, plátano, papa, bollito, arepa, maíz, batata y granos (caraotas negras, frijoles).

En el caso de los cereales y los granos, estos además de carbohidratos, aportan proteínas. Pero para obtener una proteína de origen vegetal de mejor calidad, se recomienda acompañar los granos con cereales, como el arroz y el maíz; los cuales contienen aminoácidos



EDUCACIÓN ALIMENTARIA COMO MÉTODO DE PARTICIPACIÓN COMUNITARIA

que los ácidos gástricos puedan digerir mejor las proteínas, las preparaciones a la plancha, al vapor y al horno ayudan al proceso digestivo ya que no contienen un medio graso, al usar condimentos naturales y con sabores delicados como el laurel, el orégano y el tomillo, no se irrita la mucosa gastrointestinal.

SOPA DE CALABACÍN



Ingredientes: 2 1/2 tazas Calabacín . 7 tazas Consomé. 3 cucharadas Margarina. 4 cucharadas Maicena. 2 cucharadas Cebolla. Sal al gusto. Queso al gusto.

Preparación: • Cocine el calabacín picado en trozos, aproximadamente de 10 a 15 minutos, en el consomé indicado. Reserve esta preparación. • Aparte sofría la cebolla picada en la mantequilla y agregue la maicena. Mezcle con la preparación anterior y licue. • Lleve al fuego hasta que hierva,

añada la sal y si desea espolvoree con queso rallado al momento de servir.

Nota: Puede usar consomé de pollo o de res.

BUÑUELOS DE PLÁTANO

Ingredientes: 3 unidades de plátanos maduros. 3 cucharaditas de azúcar. 1 canela molida.

Preparación: Sancoche los plátanos y haga un puré. Únalo con los demás ingredientes. Forme bolitas y fríasalas con



EDUCACIÓN ALIMENTARIA COMO MÉTODO DE PARTICIPACIÓN COMUNITARIA

Tercera capa: [Fibra de coco](#) o Aserrín

(Esparcir de tal manera que cubra los residuos orgánicos pero no quede muy gruesa).

4) Continuar la secuencia hasta llenar el recipiente

5) Se recomienda mover el material dos veces por semana para acelerar el proceso.

6) dejar reposar 45 días para obtener el abono. Cuando no se agrega la fuente vegetal (fibra de coco o aserrín), reposar de 60 a 90 días.

7) El producto estará listo cuando tenga color y apariencia a tierra.

8) Utilizar el Abono Orgánico en el jardín a razón de 50 gramos por planta. Sin aplicar directamente al tallo.

ENROLLADO DE POLLO CON VEGETALES (4 PERSONAS)

Ingredientes: Milanesa de Pollo 4 unidades, zanahoria 1 unidad, calabacín 1 unidad, sal 1 pizca y ají dulce 2 unidades.

Preparación pasó a paso: 1. Cortar los vegetales en bastones. 2. Rellenar la pechuga con los vegetales, agregar sal y envolverla en papel de aluminio o papel plástico transparente de tal forma que quede como un caramelo. 3. En una olla colocar agua y esperar a que hierva, agregar el enrollado de pollo y cocer por 20 minutos. 4. Sacar del fuego, esperar a que le baje un poco la temperatura y retirar el papel.

Valor nutricional: Calorías 135, proteínas 28, grasas 2, carbohidratos 6.

Nutritips: Comer los alimentos muy calientes se irrita la mucosa gastrointestinal, los consomés se incluyen en las dietas gastrointestinales debido a su alta tolerancia y la sensación de saciedad que producen, comer la pechuga de pollo sin piel ayuda a



EDUCACIÓN ALIMENTARIA COMO MÉTODO DE PARTICIPACIÓN COMUNITARIA

(moléculas que forman las proteínas) que complementan los aportados por los granos, y convierten esta combinación en una proteína de mejor valor biológico, es decir, de mejor aprovechamiento por el organismo, además de ser una proteína con un costo más económico que la proteína de origen animal.

Ejemplo: Arroz con lentejas, arepa acompañada con caraoatas.

GRUPO: HORTALIZAS Y FRUTAS

Este grupo se caracteriza por contener vitaminas A y C; y minerales importantes para el buen funcionamiento de nuestro organismo. También contienen agua y fibra, que favorece las funciones intestinales.

Consumo Recomendado: 5 porciones al día
EL CONSUMO FRECUENTE DE FRUTAS Y HORTALIZAS ENTE-
RAS, PREVIENE:

- La obesidad
- La diabetes
- La hipertensión arterial
- El cáncer de colon
- Enfermedades cardiovasculares

Alimentos pertenecientes a este grupo:

Mango, piña, melón, patilla, guayaba, cambur, lechosa, mandarina, naranja, parchita, limón, tomate, lechuga, remolacha, auyama, zanahoria, cebolla, pimentón, repollo, coliflor, brócoli, berenjena, berro y calabacín.

Una alimentación variada y balanceada, abundante en hortalizas y frutas proporciona vitaminas y minerales de manera natural, sin necesidad de recurrir a suplementos o multivitamínicos, que consumidos en exceso pudieran tener efectos secundarios para el organismo.



EDUCACIÓN ALIMENTARIA COMO MÉTODO DE PARTICIPACIÓN COMUNITARIA

Algunas vitaminas y minerales
presentes en las frutas y hortalizas

Hierro



Ayuda al proceso de respiración, previene la anemia, y aumenta la resistencia física.

Vitamina A



Favorece la visión, importante para el crecimiento, contribuye a la prevención de enfermedades infecciosas.

Vitamina E



Es un antioxidante que cuida tu organismo de la formación de sustancias dañinas.

Vitamina C



Actúa como antioxidante, y mejora el sistema inmune. Es cicatrizante de heridas.

GRUPO: LÁCTEOS, CARNES Y HUEVOS

En la tercera franja se representa el grupo de los lácteos (leche, queso y yogurt), carnes (pollo, res, pescado, cerdo, mariscos) y huevos, principales aportadores de proteínas, razón por la cual deben consumirse en menor proporción que los alimentos de las dos primeras franjas.

Son fuentes de proteínas de excelente calidad, además contienen minerales, tales como calcio y el hierro; vitaminas A, D, B1, B2, B12.

Los pescados, como la sardina el atún y otros, son una buena fuente de grasas saludables, que tienen un efecto cardioprotector y otros nutrientes importantes para la salud como el yodo y el calcio que se presenta en gran cantidad en los huesos de las sardinas. Por esto es recomendable consumir pescado en vez de otras carnes.

Generalmente las familias gastan casi todo su presupuesto con productos de esta franja, por esto se recomienda distribuir mejor los gastos adquiriendo más frutas y vegetales.

Consumo Recomendado

- **Leche** ó cualquiera de sus productos preferiblemente descremados, 1 ó 2 raciones al día, especialmente en la infancia y en el período prenatal y cuando la mujer está lactando.
- **Pescado** por lo menos dos veces por semana, especialmente los llamados pescados azules como atún y sardinas, que contie-

EDUCACIÓN ALIMENTARIA COMO MÉTODO DE PARTICIPACIÓN COMUNITARIA

quier material entero, para eso se deben picar ligeramente los materiales.

- **Fuente Fibrosa:** FIBRA DE COCO u Aserrín, Este material va a ayudar a balancear la relación carbono nitrógeno del compost.
- **Bacterias Descomponedoras:** BASE BIOLÓGICA. Estos microorganismos aceleran el proceso de compost y mejoran la calidad del material obtenido, además elimina los malos olores y reduce la presencia de moscas en el compost.

Condiciones del sitio de compostaje:

- El recipiente plástico debe estar ubicado en un sitio bajo techo, donde no le caiga agua de lluvia, ya que la humedad paraliza e imposibilita el proceso.
- Los materiales como la fibra de coco y la base biológica deben estar cerca del recipiente para aplicar diariamente, o simultaneo al momento en que se agreguen desechos al recipiente.

Proceso de Compostaje:

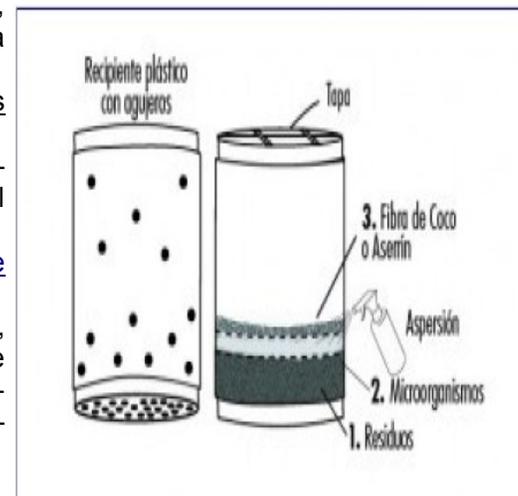
- 1) Separar diariamente los desechos orgánicos en la cocina y picarlos ligeramente para aumentar las superficies de exposición a los microorganismos. Además se deben escurrir los desechos para no introducir agua al compost.
- 2) Llevar los desechos al recipiente plástico con agujeros donde se va a llevar a cabo el compostaje.
- 3) En el recipiente plástico, con agujeros se depositan los materiales alternadamente, formando capas de la siguiente manera:

Primera capa: Residuos orgánicos

(Al menos 15 cm de espesor antes de aplicar el aserrín)

Segunda capa: Base Biológica

(Rociar por aspersión, hasta que la capa de residuos orgánicos quede ligeramente húmeda).



EDUCACIÓN ALIMENTARIA COMO MÉTODO DE PARTICIPACIÓN COMUNITARIA

hortalizas en casa, ayudando así al medio ambiente y haciendo que todos los integrantes de casa tengan contacto y conciencia de lo que significa el cultivo, los cuidados que necesita y la importancia de cuidar el medio ambiente.

El huerto se ha convertido a lo largo de la historia en una pieza clave para la supervivencia alimentaria de los pueblos. Generación tras generación han ido trabajando la tierra para nutrir la población y producir frutos y verduras. En los últimos años el hombre se ha ido liberando de esta presión hasta situarse de espaldas a la tierra. Esta tendencia era evidente que no podía seguir y en los últimos años se han ido recuperando zonas de huerta para disfrutar, producir hortalizas de calidad y también ... jugar y aprender.

TRANSFORME DESECHOS ORGÁNICOS DE COCINA EN ABONO ORGÁNICO

Sabía usted que el mayor porcentaje de desechos que se producen en el hogar lo representan la categoría de desechos orgánicos.

Actualmente se ha implementado la práctica de separar los residuos en el hogar, pero muchas veces no se le da solución al problema que constituyen los desechos generados de los alimentos entre otras fuentes orgánicas.

Es muy sencillo darle un tratamiento a estos desechos y se convierte en una forma muy atractiva al poder obtener aprovechamiento de ellos al final de ese proceso cuando se cosecha el abono orgánico listo para fertilizar su jardín.

Le gustaría implementar esto en su hogar?. Los invitamos a seguir estos pasos:

Materiales:

- Un recipiente plástico con tapa y con agujeros en las paredes y piso, para facilitar la salida de agua del proceso de compostaje y evitar el exceso de humedad.

Materias Primas:

- *Desechos Orgánicos:* provenientes de la cocina (Cáscaras, borzola de café, sobros de comida, restos de frutas y vegetales). Se recomienda evitar en el compostaje las carnes, huesos o cual-

EDUCACIÓN ALIMENTARIA COMO MÉTODO DE PARTICIPACIÓN COMUNITARIA

nen ácidos grasos omega 3.

- **Hígado** de res o pollo, una vez a la semana ya que es una excelente fuente de hierro y vitamina A.

- Carnes rojas una o dos veces por semana y pollo dos o tres veces por semana.



GRUPO: GRASAS Y ACEITES VEGETALES

En el ápice derecho del Trompo encontramos el grupo de los aceites y grasas vegetales, ubicados en esta posición ya que deben incluirse en nuestra dieta de una forma moderada.. Adicionalmente las grasas y aceites mejoran la palatabilidad de los alimentos (proporcionan sabor y textura) y proporcionan la sensación de llenura o saciedad al comer.

Otro tipo de grasas son el resultado de la transformación a nivel industrial, se conocen como Grasas Trans, se utilizan en la preparación de productos de panaderías, margarinas, papas fritas, galletas, pastel de manzana, tostones, palitos de maíz inflados con queso, tortitas de maíz con queso, entre otros. Se les ha asociado con el aumento del colesterol malo (LDL), disminución del colesterol bueno (HDL), aumento de triglicéridos en sangre, alteración de las paredes de las arterias, efectos cancerígenos y disminución



EDUCACIÓN ALIMENTARIA COMO MÉTODO DE PARTICIPACIÓN COMUNITARIA

del sistema de defensa de nuestro cuerpo.

Alimentos que componen este grupo:

Aceites vegetales como el de girasol, maíz, soya, y los tipo mezcla, entre otros.

Margarinas

Aguacate

Semillas oleaginosas



Consumo Recomendado

Se recomienda el consumo de estos alimentos en pequeñas cantidades, aproximadamente 3 cucharaditas al día.



GRUPO: AZÚCAR, MIEL, PAPELÓN.

En el ápice izquierdo del Trompo encontramos el grupo del azúcar, miel y papelón, ubicado en esta posición ya que deben incluirse en nuestra dieta de una forma moderada. SabORIZANTE de alimentos y bebidas. Fuente de energía inmediata. Su uso en la dieta es opcional ya que las frutas y hortalizas aportan este tipo de carbohidrato.

Están ubicados en esta posición, ocupando un pequeño espacio, ya que deben incluirse en nuestra dieta de una forma moderada. Como su función principal es el aporte de energía de rápida utilización, si se consumen en exceso participan en la ganancia de peso, pudiendo generar obesidad, además de la temible caries dental.

Alimentos pertenecientes a este grupo: El azúcar morena, miel y papelón aportan pequeñas cantidades de vitaminas y minerales.



3 Al día

EDUCACIÓN ALIMENTARIA COMO MÉTODO DE PARTICIPACIÓN COMUNITARIA

2. Escoger especies adecuadas. Para los principiantes, es recomendable elegir las plantas que requieren menos cuidados (albahaca, romero, boldo, hierbabuena, perejil, cilantro.) Después se puede pasar a cultivar tomates, remolacha, frutillas.

3. Crear una rutina de cuidados básicos. Regar una vez por día, no agregar químicos, cuidar que no tenga plagas. Siempre es conveniente preguntar a un especialista.

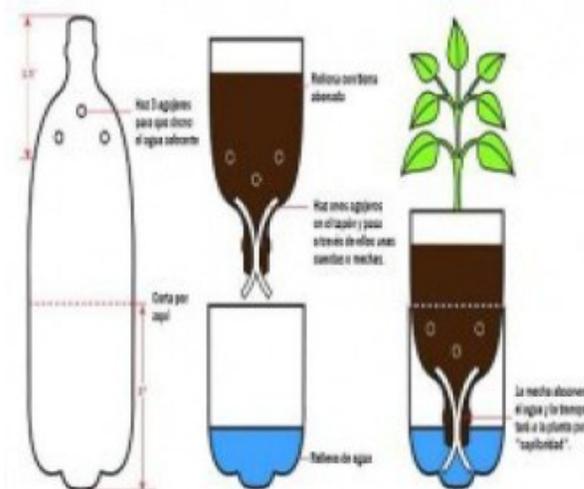
4. Puedes utilizar botellas desechables o macetas. Usar compost que tengas para nutrir las plantas es siempre una buena opción. Sólo se puede utilizar estos recipientes para pequeñas plantas como especias y hierbas medicinales.

5. No olviden colocar piedras entre la tierra para permitir la recirculación del aire en la botella.

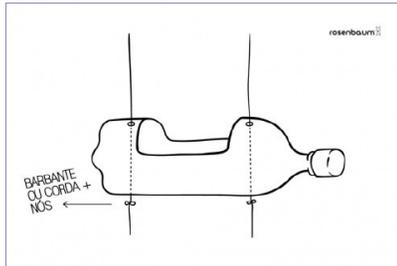
Dos aspectos a tener en cuenta en este tipo de huertas: al estar encastradas una botellas en otras el agua de riego no se desaprovecha y sigue circulando de planta en planta. El otro detalle en las macetas verticales es tener en cuenta el efecto invernadero que genera en las partes cerradas.

Un huerto vertical tiene muchas ventajas. En primer lugar, el ahorro de agua en general y la posibilidad de cultivar en casa realizando un huerto urbano más allá de no contar con un terreno real para cultivar.

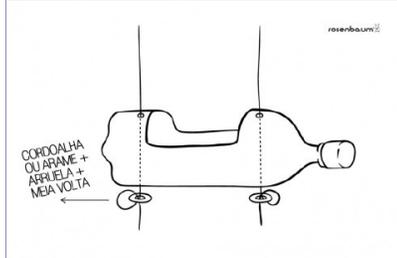
Además, es muy fácil de limpiar y de montar. Pero si tuviéramos que hablar de los objetivos reales de implantar un huerto vertical, sin duda hablaríamos de la posibilidad de promover el cultivo de plantas y



EDUCACIÓN ALIMENTARIA COMO MÉTODO DE PARTICIPACIÓN COMUNITARIA



- O usar un alambre y trabar haciendo un nudo por debajo.



Después, basta con estirar bien la cuerda y fijarla a la pared.

(huerto urbano)

- Versatilidad: en su jardín, balcón, terraza, porche, cocina, etc.
- Usted controla su cultivo hortícola: alimentación sana, sin productos tóxicos.
- Fácil de limpiar, montar y desmontar.

No se necesita demasiado para montar una pequeña huerta en nuestro hogar. Las huertas verticales son cada vez más utilizadas debido a los espacios reducidos y la falta de acceso a tierra directa del suelo, por lo tanto, esta alternativa es muy efectiva para ello.

Te invitamos a realizar estas huertas en tu casa.

Es importante tener en cuenta

1. Que tenga disponibilidad de luz. Son necesarias al menos dos horas diarias de sol para estimular la fotosíntesis de las plantas.

y disfrutar de todos los placeres de trabajar la tierra.

Independientemente del uso que le dé al Huerto Vertical, las ventajas de este sistema modular son innumerables:

- Encaja en cualquier sitio
- Puede ser utilizado una y otra vez
- Hace que cultivar sea fácil
- Mayor ahorro de agua
- Mayor número de plantas por superficie
- Su huerto en casa

EDUCACIÓN ALIMENTARIA COMO MÉTODO DE PARTICIPACIÓN COMUNITARIA

EL AGUA

El agua representa el gual del trompo, acompañado de actividad física. Sin agua no hay vida y sin el gual no baila el trompo.

Se recomienda un consumo mínimo de 8 vasos diarios de agua, debido a su gran importancia dentro del organismo, ya que crea el equilibrio perfecto para que este pueda cumplir sus funciones.

Las funciones principales del agua son:

- Medio de transporte de nutrientes y otras sustancias del organismo.
- Vía por excelencia de liberación de sustancias dañinas.
- Participa en la regulación de la temperatura corporal.
- El agua esencial para el buen funcionamiento de todos nuestros órganos y sistemas.

ACTIVIDAD FÍSICA

La práctica de alguna actividad física resulta fundamental para el buen funcionamiento de nuestro organismo y debe ser complemento de una alimentación variada y balanceada combinando las distintas franjas del Trompo de los alimentos e incorporando diariamente el consumo de agua.

Actividades como bailar, montar bicicleta, limpiar, correr, subir y bajar escaleras, pasear mascotas, juegos tradicionales, así como practicar algún deporte reportan al organismo grandes efectos positivos.

Se recomienda realizar 150 min de actividad física a la semana.

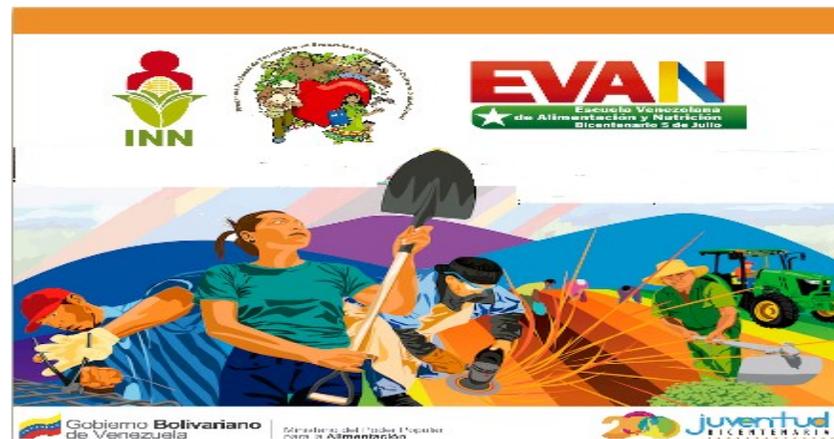


EDUCACIÓN ALIMENTARIA COMO MÉTODO DE PARTICIPACIÓN COMUNITARIA

15 RAZONES PARA UTILIZAR EL TROMPO DE LOS ALIMENTOS

1. Promoción del consumo de alimentos autóctonos para construir soberanía alimentaria: yuca, ocumo, batata, plátano, arroz y maíz. Comprendiendo la Soberanía como el impulso de la demanda y producción de estos rubros nacionales a partir del consumo consiente de alimentos propios.
2. Recomendación del consumo de alimentos en proporciones adecuadas según las necesidades nutricionales de la población venezolana
3. Rescate cultural de alimentos ancestrales. Casabe, Tubérculos, Granos.
4. Recomendación del consumo moderado de azúcar y aceite.
5. Posicionamiento de imagen, frente a la lucha por la dominación mediática ejercida por el mercado de los alimentos.
6. Desmitificación del alto consumo de alimentos ricos en proteínas.
7. Guía para un trabajo de sustitución de alimentos en tiempos de resistencia y escasez. (Ejemplos de leche, fuentes de calcio, huevos (yema), quesos y yogures, cebolla, berros, espinaca, acelga, brócoli, garbanzos, lentejas, sardinas (frescas, en salsa de tomate, en aceite)
8. Herramienta educativa para todo público.
9. Promoción de estilos de vida saludable. Alimentación, actividad física y consumo de agua.
10. Desplazamiento de modelos de consumo exógeno representados por el trigo y otros cereales no producidos en el país que ocasionan dependencia a importaciones.
11. Promoción de nuestra cultura, con el trompo como juego y herramienta representativa de Venezuela.
12. Incorpora valores familiares y vinculados a la práctica de la actividad física.
13. Importancia de los micronutrientes contenidos en los alimentos más recomendados (Amarillo y verde: alimentos enriquecidos y naturalmente ricos en vitaminas y minerales)

EDUCACIÓN ALIMENTARIA COMO MÉTODO DE PARTICIPACIÓN COMUNITARIA



PASO A PASO DE CÓMO CONVERTIR UNAS BOTE- LLAS DESECHABLES EN UNA HUERTA VERTICAL

Empieza cortando la botella, existen diferentes formas de hacerlo.

Para fijar las botellas, hay que hacer cuatro perforaciones (dos arriba y dos abajo) y pasar la cuerda.

Hacer otro agujero en el fondo para que escurra el agua del riego.

Para que la botellas no se deslicen por la soga idearon dos métodos:

- Usar cuerda que esté hecha de cáñamo que es más gruesa y traba mejor.

Estas son algunas de ellas:

Dos aspectos a tener en cuenta en este tipo de huertas: al estar encastradas una botellas en otras el agua de riego no se desaprovecha y sigue circulando de planta en planta. El otro detalle en las macetas verticales es tener en cuenta el efecto invernadero que genera en las partes cerradas.

COMO ELABORAR HUERTA VERTICAL FAMILIAR

En sólo 6 pasos, usted será capaz de construir un jardín



EDUCACIÓN ALIMENTARIA COMO MÉTODO DE PARTICIPACIÓN COMUNITARIA

paraciones parecidas a las del trigo, además ambos son productos que se pueden garantizar en nuestro país.

Un tubérculo como la yuca, el ñame, la papa, puede que no tenga la misma cantidad de proteínas que el trigo, pero sí tiene otras propiedades, no está refinado y no ha sido manipulado por la industria de alimentos.

En cambio, la harina de trigo al pasar por varios procesos para ser blanqueada, refinada, pierde fibras y es adicionada con unos elementos que son familia de los cloros y tiene conservantes, preservativos, para poder almacenarse ya que vienen de otros países. Entonces, es un alimento nutricionalmente no recomendable y que no tiene ninguna ventaja en comparación con nuestros rubros y nuestro maíz.

Alternativas

Venezuela, desde siempre, ha sido un productor de tubérculos que tienen bastante cantidad de almidón y se tiene la alternativa de alimentarnos con productos menos elaborados. A manera de ejemplo, con un tubérculo se puede hacer una rebanada asada, horneada y queda tostada como las papas fritas que se venden a alto costo en las cadenas de comida rápida.

Apalancar la industria de las harinas sustitutas del trigo hechas con tubérculos, sería la mejor alternativa en términos integrales para la población venezolana; para ello también se necesita el apoyo de los consumidores, quienes deberían abrirse a adquirir productos de mejor calidad y de producción nacional.

La Misión Alimentación siempre buscará innovar y fortalecer su red de distribución y para esto también seguirá planteándose nuevos caminos que apoyen el fortalecimiento de la producción de rubros nacionales, con el objetivo de volver a nuestra cultura alimentaria y guiar a todo el pueblo hacia un Comer Bien y un Vivir Bien.



EDUCACIÓN ALIMENTARIA COMO MÉTODO DE PARTICIPACIÓN COMUNITARIA

14. Inclusión del agua como elemento dinámico y vital.
15. Desplazamiento de modelos de alimentación imperialista.

A continuación se presenta una tabla de sustituto en ciertas situaciones de enfermedades

Factores de riesgo de las enfermedades crónicas	Alternativas 4S(sanas, seguras, sabrosas y soberanas)
Consumo excesivo de frituras (empanadas y arepas fritas, tostones y platanitos, pescado y pollo frito, etc.)	Alimentos asados, horneados, a la plancha, al vapor, etc.
Consumo excesivo de sal (cubitos, adobos, sopas y otros alimentos instantáneos, comida chatarra en general, quesos salados,	Alimentos bajos en sal. Uso de aliños naturales (ají dulce, perejil, cilantro, culantro, ajo, cebolla, cebollín, ajoporro, etc.)
Consumo excesivo de azúcar blanca	Uso moderado de papelón, miel, stevia (planta que endulza naturalmente). Modificar gusto y reaprender a comer bajo en dulce. Disfrutar del sabor natural de las frutas (nota: <i>no consumir edulcorantes artificiales ya que pueden ser perjudiciales para la salud</i>)
Consumo de comida chatarra y chucherías (hamburguesas, perros calientes, pepitos, papas fritas, doritos. Etc.)	Consumo de alimentos naturales como frutas y dulces criollos saludables y sabrosos.



EDUCACIÓN ALIMENTARIA COMO MÉTODO DE PARTICIPACIÓN COMUNITARIA

Estrés	Técnicas de relajación. Compartir en familia y comunidad. Contacto con la naturaleza en parques, montañas y playas. Pausas activas. Cultivos en huertos y jardines.
Cigarrillos y alcohol	En caso de tener estos hábitos reducir su consumo paulatinamente hasta eliminarlo.
Sedentarismo	Ejercicio físico (ej. 30 minutos de caminatas diarias).
Excesos de alimentarios	Comer moderadamente
Comer fuera de los horarios y apurados	Respetar horarios de comida. Comer en ambientes tranquilos, en familia y comunidad.
Consumo excesivo de harinas refinadas (en especial alimentos de trigo como panes, pastas, galletas, tortas y bollerías en general, arepa de harina refinada, exceso de arroz blanco, etc.)	Consumo de yuca, ñame, papa, plátano, ocumo, arroz integral, etc. Arepa pelada y pilada Arepa de yuca

Fuente: Transiciones alimentarias hacia los cambios de hábitos necesarios, EVAN

CONSUME LO NUESTRO PARA IMPULSAR LA CULTURA ALIMENTARIA VENEZOLANA

Al consumir alimentos autóctonos contribuimos a la consolidación de la Soberanía Alimentaria pues fortalecemos la producción agrícola nacional y en consecuencia damos pasos hacia



EDUCACIÓN ALIMENTARIA COMO MÉTODO DE PARTICIPACIÓN COMUNITARIA

los nutrientes del trigo”, explicó Muñoz.

“Cuando se da la revolución industrial los europeos introducen el consumo del pan de trigo en nuestro país y eso es lo que consumimos, si no consumiéramos sólo lo tradicional y autóctono como la arepa o el casabe”, acotó.

La directora de Formulación y Desarrollo de Alimentos del INN destacó que “la característica que tiene el trigo es que posee una proteína que se llama gluten, la misma tiene la capacidad de absorber más aire para mantener el producto más grande por más tiempo (como el pan); con las otras harinas no pasa eso, pero la calidad y la capacidad de alimentar es mayor y el sabor es igual de bueno”.

Desvirtuando la cultura gastronómica

Es importante señalar que el trigo está dentro de los cinco productos más consumidos por las venezolanas y los venezolanos, eso trae como consecuencia que se desvirtúe, de alguna manera, nuestra cultura alimentaria y nutricional, lo que tiene consecuencias en nuestros estados nutricionales.

Para la especialista, la harina de trigo refinada ha desplazado hasta la misma arepa en los hogares venezolanos, ya que muchas personas al llevar un ritmo de vida más rápido, consumen más pan, galletas, pastas y tortas.

“Hasta nuestros dulces los hemos amoldado al uso del trigo. ¿Cuántas versiones de majaretes no pudieran prepararse para variar los distintos tipos de tortas?, y así una cantidad de cosas que hemos desplazado”, reflexionó.

Harinas de tubérculos

Es importante tener en cuenta que existen las harinas de maíz y de yuca, esta última tiene características para realizar pre-

EDUCACIÓN ALIMENTARIA COMO MÉTODO DE PARTICIPACIÓN COMUNITARIA

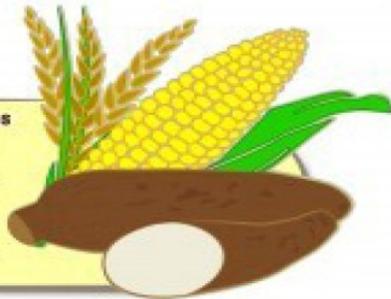
¡Entérese de algunos productos formulados por el Instituto Nacional de Nutrición!

Masa fácil

Hecha con harina de trigo y arroz, es buena harina de trigo y es bastante práctica para la elaboración de panes, pastiches y otros que resultan con un excelente sabor.

Harina mezcla todo uso

Es una mezcla con harina de maíz, arroz y fécula de maíz, que sirve para hacer pan, tortas, pastiches, pastas, etc. con el trigo. La misma se está fortificando con hierro de trigo para garantizar mayor aporte de proteínas.



El consumo de la harina refinada de trigo en exceso, trae consigo un déficit de micronutrientes en el organismo, tiende a producir problemas de absorción intestinal debido a que la gente no absorbe suficiente fibra, no acumula agua, el colón se vuelve perezoso, se altera la flora bacteriana y empieza esa carencia de absorción de algunos nutrientes; en consecuencia las personas pueden aumentar de peso, pero no estarán bien nutridas.

El trigo puede ser diversificado si es mezclado con otros cereales o con algunos tubérculos y hasta se puede sustituir su consumo.

De acuerdo con la licenciada Guadalupe Muñoz, directora de Formulación y Desarrollo de Alimentos del Instituto Nacional de Nutrición (INN), no se trata de dar al traste con el consumo del trigo, pero “éste es un producto que no es de producción nacional, ni autóctono, y aquí se importa todo el trigo que se consume, lo cual genera un costo al Estado bastante elevado; al adquirir el producto final (pan o harina) verdaderamente no pagamos el costo de ese producto”.

“Para muchas personas de origen indígena suramericano, nuestro americano, con descendencia afroamericana, la alimentación original estaba basada en cereales como maíz, tubérculos como la yuca, el apio, el ñame, que también aportan mucho de

EDUCACIÓN ALIMENTARIA COMO MÉTODO DE PARTICIPACIÓN COMUNITARIA

el autoabastecimiento.

Comer maíz en lugar de trigo, o frutas criollas en lugar de manzanas, peras o uvas, nos hace más soberanos. Hay que recordar que somos un país con la posibilidad de producir gran variedad de alimentos, especialmente frutas y hortalizas.



Desde un mondongo central bien resuelto, pasando por una carne de res llanera, un chivo en coco falconiano, un carbullón de mero guayanés, una arepa andina, unos bollos pelones zulianos, hasta llegar a la sapoara rellena con vegetales y camarón de Guayana. Venezuela brinda una alimentación capaz de satisfacer los requerimientos nutricionales de su población, sin recurrir a productos foráneos que por varias décadas han alterado nuestra cultura alimentaria.

La Gastronomía Venezolana se fundamenta en las manifestaciones culturales y por lo tanto refleja el perfil cultural de diversas regiones o localidades que conforman la nación. Es imperante recuperar, fomentar, defender y enaltecer nuestros valores tradicionales desde la escuela, siendo este caso dentro del ámbito alimentario, para identificarnos como pueblo. De tal modo afianzaremos la Seguridad Alimentaria de nuestro pueblo, fomentaremos desde muy temprana edad, la Soberanía Alimentaria y mantendremos vivas nuestras tradiciones.

¿CÓMO LLEVAR EL TROMPO DE LOS ALIMENTOS A LA MESA?

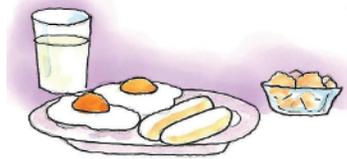
A continuación se presentan 2 menús ilustrados con desayuno, almuerzo y cena, en el cual se combina el trompo de los alimentos y las porciones justas que debemos consumir diariamente

EDUCACIÓN ALIMENTARIA COMO MÉTODO DE PARTICIPACIÓN COMUNITARIA

Menú Ilustrado

DESAYUNO

REVOLTILLO 2 HUEVOS
BOLLITO ALIÑADO 2 UNIDADES DE 50 GR. C/U
MARGARINA 1 CDITA
LECHE CON VAINILLA 1 VASO DE 240 ML.
MELÓN EN TROZOS 1 TAZA



OPCIONAL: SE PERMITE UNA CUCHARADITA DE AZÚCAR PARA ENDULZAR LA LECHE.

ALMUERZO

SOPA DE LENTEJAS 1 TAZA
ALBÓNDIGAS 3 UNIDADES DE 30GR. C/U
ARROZ CON PIMENTÓN 1 TAZA
ENSALADA DE REMOLACHA 1 TAZA
JUGO DE PARCHITA 1 VASO DE 240 ML.



MERIENDA

ENSALADA DE FRUTAS 1 TAZA



CENA

ENSALADA DE ATÚN 1 TAZA
YUCA AL VAPOR 2 TROZOS
JUGO DE MANGO 1 VASO DE 240 ML



OPCIONAL: se permite una cucharadita de azúcar para endulzar los jugos y una cucharadita de grasas y aceite para aderezar las ensaladas.

EDUCACIÓN ALIMENTARIA COMO MÉTODO DE PARTICIPACIÓN COMUNITARIA

do a que el organismo mantiene su buen funcionamiento al estar hidratado.

6. ¡El agua es un remedio natural para el dolor de cabeza! Aunque existen muchísimas causas, los dolores de cabezas y de espalda son muy comunes por la deshidratación; el tomar agua alivia estos malestares.

7. ¿Cansado de la fatiga? El agua te podría ayudar, puesto que la hidratación juega un papel importante en cada latido de tu corazón.

8. El agua es importante al momento de realizar actividad física, debido a que participa en la regulación de la temperatura corporal.

9. Hidratarte diariamente favorece a mantener los músculos resistentes a posibles calambres y esguinces.

10. El agua es esencial para el buen funcionamiento de todos los órganos y sistema corporal.

¡Toma agua tu cuerpo lo agradecerá!

LOS TUBÉRCULOS: ALTERNATIVAS ALIMENTARIAS PARA REDUCIR EL CONSUMO DE TRIGO

Los patrones de consumo, a pesar de ser impuestos, siempre quedan como costumbres. En el caso de nuestra cultura alimentaria, la ingesta de cereales como el trigo ha causado deformaciones en los hábitos alimentarios, y de generación en generación han cambiado tradiciones ancestrales que hoy en día se traducen en diversos problemas nutricionales.

La Misión Alimentación aprovecha estos espacios para exponer algunas alternativas interesantes al cereal del trigo y mostrar que sí hay otras formas de consumir rubros muy parecidos a ese, pero que poseen muchos más nutrientes y son de producción nacional.

EDUCACIÓN ALIMENTARIA COMO MÉTODO DE PARTICIPACIÓN COMUNITARIA

micas que se plantean el alcance de la suprema felicidad de las y los venezolanos; Por tanto, el sobrepeso y la obesidad son condiciones que atentan contra el desarrollo y la existencia plena de la humanidad.

EL AGUA, UN RECURSO VITAL PARA TI...



El agua representa el guaral del trompo, acompañado de actividad física. Sin agua no hay vida y sin el guaral no baila el trompo. Conoce los 10 beneficios del agua más importantes para el cuerpo humano:

1. Tomar agua permite la absorción de los nutrientes esenciales y el aporte de energía, por lo que es recomendable tomar 8 vasos al día.
2. El mejor aliado para prevenir enfermedades es el agua. Tomar la cantidad recomendada ayuda a mantener el sistema inmunológico saludable.
3. ¿Sabías que beber dos tazas de agua 10 minutos antes de comer te puede ayudar a bajar de peso? Sí, este poderoso recurso natural favorece en la pérdida de peso, debido a que aumenta la actividad metabólica.
4. Gracias al agua podrás obtener una apariencia más joven; puesto que el agua repone los tejidos de la piel, aumenta su elasticidad y retrasa el proceso de envejecimiento.
5. Consumir agua reduce el riesgo de padecer cáncer, esto debi-

EDUCACIÓN ALIMENTARIA COMO MÉTODO DE PARTICIPACIÓN COMUNITARIA

Menú Ilustrado 2

DESAYUNO

QUESO BLANCO 2 REBANADAS
AREPA ASADA 1 UNIDAD DE 100 GR.
MARGARINA 1 CDITA
JUGO DE PATILLA 1 VASO DE 240 ML.



OPCIONAL: SE PERMITE UNA CUCHARADITA DE AZÚCAR PARA ENDULZAR LA LECHE.

ALMUERZO

MILANESA DE POLLO 1 PIEZA DE 90 GR. C/U
PURÉ DE PAPAS 1 TAZA
ENS. VAINITAS CON ZANAHORIA 1 TAZA
PLÁTANO HORNEADO 1/4 DE UNIDAD
LIMONADA 1 VASO DE 240 ML.



MERIENDA

NATILLA 1 TAZA



CENA

BOLLO PELÓN 2 UNIDADES MEDIANAS
ENSALADA RALLADA 1 TAZA
JUGO DE GUAYABA 1 VASO DE 240 ML.



OPCIONAL: se permite una cucharadita de azúcar para endulzar los jugos y una cucharadita de grasas y aceite para aderezar las ensaladas.

EDUCACIÓN ALIMENTARIA COMO MÉTODO DE PARTICIPACIÓN COMUNITARIA



AGARRA DATO, COME SANO.

Campaña Nacional Contra el Sobrepeso y Obesidad.

El aumento en la incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles, entre las que se menciona la diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardíacas, osteoporosis y algunos tipos de cáncer, que deterioran la calidad de vida del individuo e incrementan las probabilidades de muertes prematuras; son resultado principalmente del sobrepeso, condición que de no ser tratada a tiempo trae como resultado la obesidad.

Llama la atención y demuestra las graves consecuencias del sobrepeso y la obesidad, mostrando estadísticas mundiales y nacionales, poniendo en manifiesto conductas inadecuadas de nuestro día a día que se encuentran naturalizadas en la población. Es por ello que surgió la idea de utilizar en esta primera fase el eslogan "Agarra Dato, Come Sano".

¿Pero qué es el sobrepeso?

Se refiere al aumento de peso corporal resultado de la retención de líquido, incremento de masa muscular o tejido adiposo y este último se considera un factor de riesgo de padecer obesidad.

¿Qué es la Obesidad?

Es considerada una enfermedad crónica producto de la acumulación excesiva de tejido adiposo con relación al porcentaje ideal de acuerdo a la edad, sexo y talla del individuo.

Datos Mundiales de interés

- Hoy a nivel mundial 1 de cada 10 adultos es obeso.
- El exceso de peso es el 5to factor de riesgo de muerte en el mundo.
- Cada año mueren, como mínimo 2,6 millones de personas a

EDUCACIÓN ALIMENTARIA COMO MÉTODO DE PARTICIPACIÓN COMUNITARIA

causa del sobrepeso y la obesidad.

- 1000 millones de adultos tienen sobrepeso. Si no se actúa, esta cifra superará los 1500 millones en 2015.
- En el mundo hay más de 42 millones de menores de cinco años con sobrepeso.

Datos: Organización Mundial de la Salud. 2012

Panorama del Sobrepeso y la Obesidad en Venezuela

- El promedio nacional de sobrepeso y obesidad en Venezuela es de 38,06%.
- El 24,12% de niños y adolescentes de 7 a 17 años son obesos.
- El 54,95% de los adultos de 18 a 40 años son obesos.
- Incremento sostenido de la obesidad desde 1995.
- La población venezolana es sedentaria, incluyendo la población escolar.
- Alto consumo de harinas, azúcar (refrescos) y aceites (frituras).

Datos: INN. Estudio Nacional de Prevalencia de Sobrepeso y Obesidad y Factores Exógenos

Condicionantes en la población de 7 a 40 años de edad. (2009)

¿Qué busca la campaña?

Esta campaña busca disminuir a la mitad del número de personas que padecen obesidad en Venezuela para el 2019; así como reducir el consumo de grasas (comida chatarra) y azúcares (refrescos) y promover el consumo de frutas y hortalizas.

Agarra Dato Come Sano, también se centra en fortalecer los espacios para la nueva cultura alimentaria nutricional. Del mismo modo, pretende garantizar la calidad nutricional de los alimentos procesados y contribuir con la práctica de actividad física. Siendo, esta última de suma importancia para combatir la obesidad y el sobrepeso.

Garantía del buen vivir

El Gobierno Bolivariano preocupado por el vivir bien del pueblo venezolano ha venido adelantando un conjunto de acciones sociales, culturales, políticas y econó-