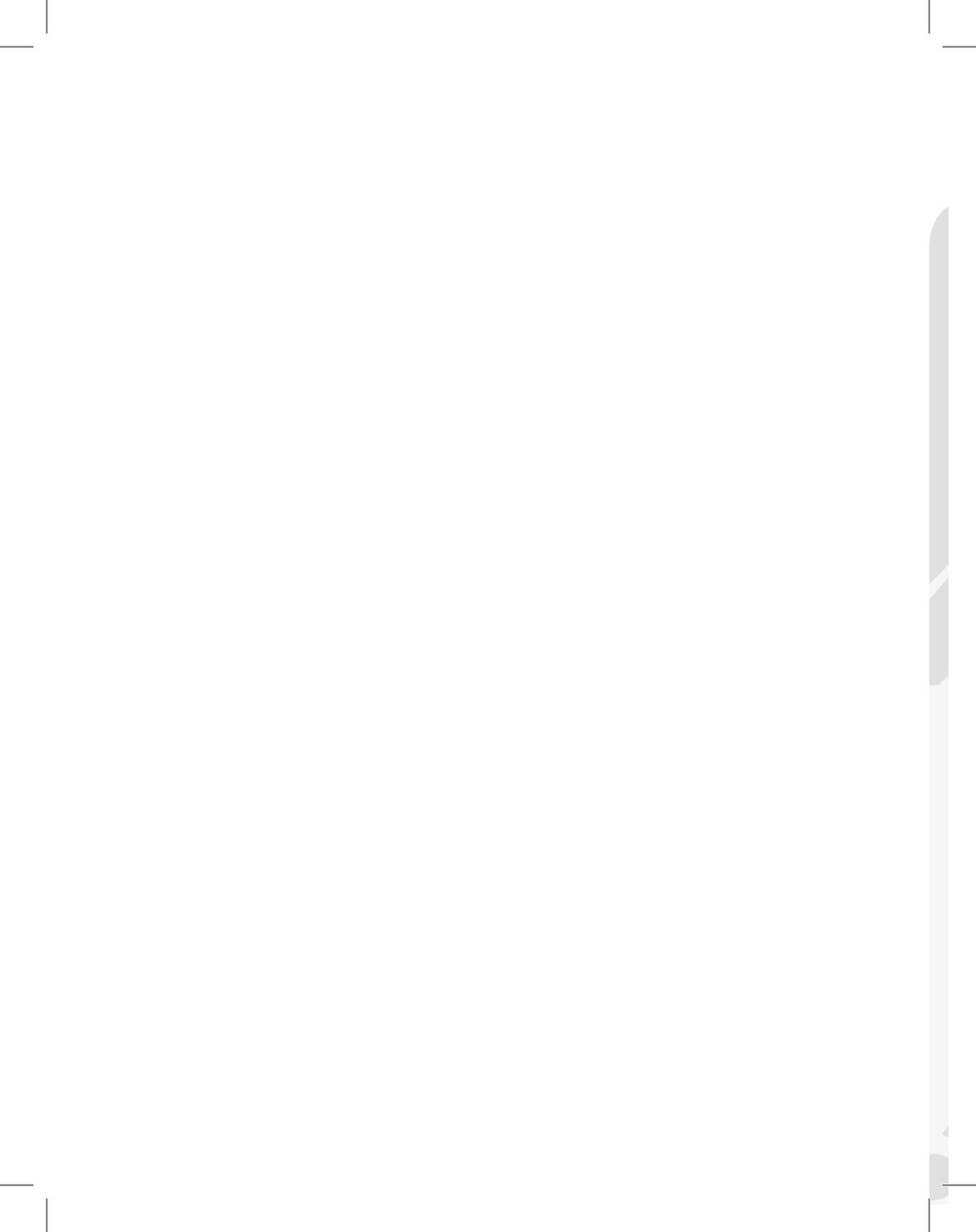


Construcción del trompo local de los alimentos para la escuela

NUTRICIÓN VA A LA ESCUELA









® **CONSTRUCCIÓN DEL TROMPO LOCAL DE LOS ALIMENTOS PARA LA ESCUELA**

Instituto Nacional de Nutrición
Ministerio del Poder Popular para la Alimentación (MPPAL)

Presidente de La República Bolivariana de Venezuela
Nicolás Maduro Moros

Ministro del Poder Popular para la Alimentación
M/G Carlos Leal Tellería

Directora ejecutiva del Instituto Nacional de Nutrición (INN)
Marilyn Di Luca Santaella

Directora General de Educación
Guadalupe Muñoz

Equipo de actualización
Isabel Escalona
Laura Rojas

Deposito legal: DC2024000100
ISBN: 978-980-7781-14-5



Fondo editorial Gente de Maíz

Coordinación editorial

Arlette Valenotti

Corrección técnica

Guadalupe Muñoz

Corrección ortotipográfica y estilo

Arlette Valenotti

Diseño y Diagramación

Rubén Darío Aranguren

Edición

Kattia Piñango

Edición Contenido

Guadalupe Muñoz



**Estrategia AGARRA DATO,
EMPÁTATE CON
LO ALTERNATIVO**

*Agarra
dato
empátate
con lo
alternativo*

**PROGRAMA:
TROMPO Y MENÚ LOCAL**

ÍNDICE

9 INTRODUCCIÓN

- 10 ANTECEDENTES
- 14 OBJETIVOS
- 15 POBLACIÓN OBJETIVO
- 15 INDICADORES DE LOGRO



16 EL ABC PARA CLASIFICAR LOS ALIMENTOS CORRECTAMENTE

- 23 FRANJAS DEL TROMPO
- 37 COCINA ALTERNATIVA
- 40 EL MENÚ LOCAL
- 45 EL MENÚ EN CASA Y EN LA ESCUELA
- 48 RECETAS DE COCINA ALTERNATIVA
- 51 CONSEJOS PARA LA ALIMENTACIÓN EN LA ESCUELA
- 60 ALIMENTACIÓN SANA, SABROSA, SEGURA Y SOBERANA EN LA COMUNIDAD
- 62 RECOMENDACIONES EN LA FAMILIA
- 65 RECOMENDACIONES FINALES PARA LA TRIADA ESCUELA-COMUNIDAD-FAMILIA
- 67 FUENTES BIBLIOGRÁFICAS DIGITALES



INTRODUCCIÓN

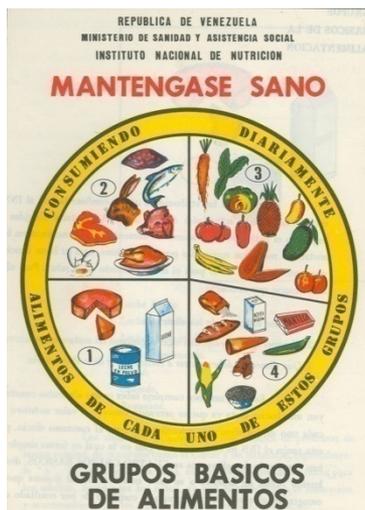
El Gobierno Bolivariano tiene dentro de sus líneas estratégicas el impulso de la educación transformadora para el hombre nuevo y la mujer nueva. En ese sentido, se promueven valores cónsonos con la solidaridad, honestidad y la cooperación.

Partiendo de estas premisas, se busca afianzar los procesos de educación nutricional, a través de la formación de la triada familia-escuela-comunidad, para la selección de alimentos sanos, sabrosos, seguros y soberanos, que resulten en una alimentación variada y balanceada. Visibilizando, de esta forma, el rescate de la cultura y tradiciones gastronómicas de nuestro país, a través de recursos pedagógicos como el uso del Trompo de los alimentos; las recomendaciones de la cocina alternativa; la campaña “Agarra dato, empátate con lo alternativo” 2018; las diferentes estrategias impulsadas por el Instituto Nacional de Nutrición contribuyendo, de esta forma, al logro de la soberanía alimentaria, área de máxima prioridad tanto para el bienestar colectivo como para la defensa de la nación.

Para ello se presenta en este documento, de carácter orientador, a fin de acompañar a los docentes y facilitadores en general, durante el proceso de formación de adecuados hábitos de consumo de alimentos, aspirando se traduzca en una selección con sentido crítico, de aquellos que son saludables para su dieta diaria y de los que no debe elegir, o reducir su consumo, así como también, se promueve a través de este, la ingesta de agua y práctica de la actividad física, como elementos para fortalecer el derecho a la alimentación y la salud de la población.

ANTECEDENTES

En año 1969, el Instituto Nacional de Nutrición elabora el primer material de apoyo didáctico para orientar a la población en general, sobre el concepto de alimentación balanceada, consistiendo en un afiche llamado "Afiche de los cuatro grupos básicos de alimentos".



1969

Posteriormente, en 1979, se aglomeran estos cuatro grupos, a fin de optimizarlos y surge una propuesta de tres pétalos que se presenta a continuación.



1979

La misma dio origen a que en 1993 se convocara a un grupo de profesionales en el campo de la educación nutricional con el propósito de realizar la revisión de la agrupación de alimentos vigente para la fecha, quedando como resultado el "Afiche de los tres grupos básicos de alimentos".



1993

Permanece así, hasta el año 2007, cuando se realiza una actualización de la agrupación de alimentos, dando lugar al maravilloso recurso didáctico conocido como el "Trompo de los alimentos", cuyo origen se remonta a un juego tradicional venezolano, que gira constantemente con el apoyo de un guaral, quedando establecido como la nueva clasificación utilizada para orientar a la población acerca de cómo obtener una alimentación balanceada y variada, de acuerdo a las recomendaciones nutricionales elaboradas por el Instituto Nacional de Nutrición.

Finalmente, en el año 2015, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), en un trabajo conjunto con investigadores de la Universidad de Sao Paulo (Brasil), presentaron el Sistema para la Clasificación de los Alimentos, conocido como sistema NOVA, el cual clasifica los alimentos considerando principalmente su grado de procesamiento.



2007

De esta forma, se plantea en el siguiente documento, la alineación del Trompo de los alimentos, no solo al sistema NOVA, sino también al contexto venezolano 2019, donde para nadie es un secreto que uno de los principales sectores afectados, por el asedio que presenta nuestro país, producto de la brutal guerra económica es el sector alimentario; sin embargo, para el Instituto Nacional de Nutrición, y ante la gran dificultad que nos encontramos estamos seguros de que seguirá existiendo la capacidad inventiva de nuestro orgulloso pueblo valiente para sobreponerse ante las dificultades, y continuar en la lucha para mantener ese abrazo solidario que garantice pese al acaparamiento, la especulación, el "bachaquerismo" y todos estos temas visibles, el derecho a una alimentación sana, sabrosa, segura y soberana.

OBJETIVO GENERAL

Orientar a docentes y facilitadores la construcción de hábitos para el consumo de alimentos adecuados partiendo del reconocimiento del trompo local y la construcción de un menú local a través de un conjunto de recomendaciones basadas en el estudio del contexto de la Venezuela 2019.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Orientar a docentes y facilitadores en el reconocimiento de la clasificación de alimentos, según el Trompo de los alimentos y las adaptaciones propuestas por la OMS y la OPS a través del sistema NOVA.
- Proponer cómo se realiza la selección adecuada de los alimentos a través de la identificación del trompo local.
- Promover el consumo de alimentos de producción nacional, a través de la elaboración de menús locales.
- Incentivar el consumo de alimentos de temporada.
- Procurar el rescate de alimentos autóctonos.
- Promocionar preparaciones alternativas de alimentos, con la finalidad de incentivar la creatividad local, y el ingenio ancestral, muchas veces olvidado gracias a la imposición de culturas foráneas.



POBLACIÓN OBJETIVO

Docentes, facilitadores (tríada familia-escuela-comunidad).

INDICADORES DE LOGRO

- Se identifican adecuadamente los alimentos, siguiendo las recomendaciones establecidas en las franjas del Trompo.
- Se elaboran trompos locales en la triada familia-escuela-comunidad.
- Las personas, sujetos de formación, realizan una adecuada adquisición de alimentos saludables, impactando no solo en la dieta de la población, sino también en los recursos económicos de la escuela, hogar y comunidad.
- Se realizan calendarios locales de cosecha, que posteriormente permiten la adecuada adquisición de rubros producidos en una determinada temporada.
- Se realizan menús locales o regionales de acuerdo a los calendarios de cosecha.
- La población reconoce los alimentos procesados y ultraprocesados, minimizando su consumo.
- Se realizan combinaciones saludables de alimentos.
- Se socializan recetas alternativas elaboradas.

EL ABC PARA CLASIFICAR LOS ALIMENTOS CORRECTAMENTE

En la actualidad se conocen diversas formas de clasificar los alimentos, para ello se considera desde su naturaleza y procesamiento, hasta el país de origen.

En nuestro país, utilizamos el Trompo de los alimentos y, en esta oportunidad, vamos a conocer cuáles son las vinculaciones que se establecen con el sistema NOVA.

El Trompo de los alimentos, su relación con la seguridad y soberanía alimentaria

El *Trompo de los alimentos* es una herramienta educativa de uso masivo cuyo objetivo es afianzar la cultura nutricional en rescate de nuestros valores, así como también el incentivo del consumo de nuestros alimentos¹.

Para comprender la gran utilidad de esta herramienta, primero vamos a manejar algunos conceptos relacionados con la alimentación y la nutrición.

1 Ministerio del Poder Popular para la Alimentación/ Instituto Nacional de Nutrición (2011). Colección Nutriendo conciencias en las escuelas para el Buen Vivir. Caracas: INN.



Es importante comprender que no es lo mismo alimentación que nutrición, la primera es la obtención, preparación e ingestión de alimentos; que en la mayoría de los casos tiene connotaciones sociales e influye y se ve influido por los procesos naturales que definen los dinámicos poblacionales, como la economía, la política, el avance tecnológico o el mantenimiento de las condiciones naturales de vida; la religión, la espiritualidad, el contexto histórico, la necesidad, entre otros; mientras que la segunda (nutrición) consiste en un conjunto de procesos autónomos, fisiológicos, armónicos y coordinados, que ocurren en los sistemas del cuerpo y en todas las células y que tienen como finalidad proveer al organismo de la energía y las sustancias necesarias para mantener la vida, promoviendo el crecimiento y reparo de las pérdidas. Ahora bien, ¿qué es la energía en términos alimentarios? es el combustible que utiliza nuestro organismo para desarrollar sus funciones vitales, y la unidad de expresión se denomina kilocaloría.

Nuestro cuerpo tiene necesidades nutricionales, eso significa que la cantidad de energía y nutrientes esenciales que se requieren para lograr que se mantenga sano y desarrollando sus variadas y complejas funciones² deben ser suficientes, estas necesidades varían según la edad, sexo, actividad física y estado fisiológico (embarazo, lactancia y otros).

2 *Ibidem.*

Desde la perspectiva científica, la alimentación se relaciona con lo político, social, económico y cultural, considerando tres elementos estratégicos:

- ✓ El derecho humano a la alimentación.
- ✓ La salud colectiva / salud pública.
- ✓ La soberanía y seguridad alimentaria y nutricional.

La nutrición es un concepto que forma parte de un debate mundial, político e ideológico, que aborda un problema de salud pública y soberanía; sin embargo, a pesar de ser un derecho humano reconocido en tratados internacionales, la realidad es que muchas personas están subalimentadas, cifra que va en aumento; es decir, las personas que padecen privación crónica de alimentos, asciende a casi 821 millones en el 2017, en comparación con los 804 millones que existían en el 2016³.

La distribución de los alimentos se lleva a cabo según intereses económicos y políticos, a pesar de que vivimos en un sistema que produce la cantidad suficiente de alimentos que el mundo necesita para sobrevivir. El alimento se convierte, entonces, en un elemento estratégico de dominación y enriquecimiento no representando un derecho humano.

3 Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura (FAO) (2018). El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo. Roma: FAO. [En línea]<<http://www.fao.org/state-of-food-security-nutrition/es/>>. (Consultado el 23 de mayo de 2019).



La soberanía alimentaria⁴ "es el derecho inalienable de una nación a definir y desarrollar políticas agrarias y alimentarias apropiadas a sus circunstancias específicas, a partir de la producción local y nacional, respetando la conservación de la biodiversidad productiva y cultural, así como la capacidad de autoabastecimiento priorizado y garantizando el acceso oportuno y suficiente de alimentos a toda la población". Según la Ley Orgánica de Seguridad y Soberanía Alimentaria (LOSSA) "La Seguridad Alimentaria, apoya la opción de formular aquellas políticas y prácticas de distribución que mejor sirvan a los derechos de la población a disponer de métodos y productos alimentarios inocuos, nutritivos y ecológicamente sustentables, y se define: como "la capacidad efectiva que tiene el Estado en corresponsabilidad con el sector agroalimentario nacional, para garantizar a toda la población la disponibilidad, acceso, intercambio y distribución equitativa de los alimentos de manera estable, que aseguren las condiciones físicas y emocionales adecuadas para el desarrollo humano integral y sustentable, considerando el intercambio, la complementariedad y la integración económica entre los pueblos y naciones como elemento esencial que garantiza el derecho a la alimentación".

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO)⁴, la seguridad alimentaria a nivel de individuo, hogar, nación y global, se alcanza cuando todas

⁴ Ley orgánica de seguridad y soberanía agroalimentaria (2008). Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela N.º 5.891.

las personas, en todo momento, tienen acceso físico y económico a suficiente alimento, seguro y nutritivo, para satisfacer sus necesidades alimentarias y sus preferencias, con el objeto de llevar una vida activa y sana.

La seguridad y soberanía alimentaria y nutricional como constructo conjuga los elementos que los definen por sí mismos y que dan sentido real a los pilares de esta. En tal sentido, y de acuerdo al Instituto de Nutrición para Centroamérica y Panamá (Incap)⁵, la seguridad alimentaria nutricional “es un estado en el cual todas las personas gozan, en forma oportuna y permanente, de acceso físico, económico y social a los alimentos que necesitan, en cantidad y calidad, para su adecuado consumo y utilización biológica, garantizándoles un estado de bienestar general que coadyuve al logro de su desarrollo”. Está compuesta por cuatro factores básicos:

- **Disponibilidad de alimentos a nivel local o nacional.** Este aspecto considera la producción, las importaciones, el almacenamiento y la ayuda alimentaria (para sus estimaciones se han de tener en cuenta las pérdida post-cosecha y las exportaciones).

- **Estabilidad:** se refiere a solventar las condiciones de inseguridad alimentaria transitoria de carácter cíclico o estacional, a menudo

5 Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura (FAO)/ Agencia Española de Cooperación (2011). *Seguridad alimentaria y nutricional. Conceptos básicos*. 3.a ed.

asociadas a las campañas agrícolas, tanto por la falta de producción de alimentos en momentos determinados del año, como por el acceso a recursos de las poblaciones asalariadas dependientes de ciertos cultivos.

- **Acceso y control sobre los medios de producción** (tierra, agua, insumos, tecnología y conocimiento, entre otros) y los alimentos disponibles en el mercado. La falta de acceso y control es frecuentemente la causa de la inseguridad alimentaria, y puede tener un origen físico, relacionado con una cantidad insuficiente de alimentos, originada por diversos factores, como son el aislamiento de la población, la falta de infraestructuras y ausencia de recursos financieros para adquirirlos, debido a los elevados precios o a los bajos ingresos.

- **Consumo y utilización biológica de los alimentos:** el consumo se refiere a que las existencias alimentarias en los hogares respondan a las necesidades nutricionales, a la diversidad, a la cultura y a las preferencias alimentarias. Es necesario considerar aspectos como la inocuidad de los alimentos, la dignidad de la persona, las condiciones higiénicas de los hogares y la distribución con equidad dentro del hogar.

El Instituto Nacional de Nutrición, en ejercicio de su misión de velar por la seguridad alimentaria de la población venezolana, a través de los procesos de investigación, formación, desarrollo, producción y comercialización de productos alimentarios que contribuyan a aumentar la calidad de vida, alimentaria y soberana de la población venezolana, 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 en el año 2007, el Trompo de los alimentos.

Se escogió la figura del trompo por representar un juego tradicional arraigado en la cultura venezolana, que invita a nuestras niñas y niños a llevar una vida más activa, rescatando los valores del pueblo. 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.





El trompo de los alimentos promueve el consumo de productos autóctonos y en consecuencia la producción e industrialización de los mismos, al tiempo que nos proporciona información para hacer una selección adecuada de los alimentos que conforman la dieta, así como su combinación, favoreciendo el crecimiento, el desarrollo y el buen estado de salud y nutrición de la población.

El trompo está constituido por cinco grupos de alimentos, distribuidos en franjas de colores, además del agua y la actividad física¹. Los alimentos que se agrupan en cada franja tienen mucha similitud en cuanto al aporte energético y de nutrientes, por eso pueden ser sustituidos unos con los otros en cantidades adecuadas, especialmente tomando en cuenta aquellos de mayor acceso y disponibilidad, considerando, por ejemplo, la temporada de cosecha.

Franjas del trompo

1. Franja amarilla: en esta franja se encuentran los granos, cereales, tubérculos y plátanos su frecuencia de consumo es de cuatro a seis porciones diarias.

Los alimentos que pertenecen a este grupo son los cereales (arroz, maíz, avena, trigo y cebada, entre otros); granos (caraotas, arvejas, garbanzos, quinchonchos, lentejas, frijoles, entre otros); tubérculos o verduras (yuca, apio, papa, batata, yuca, ocumo, ñame, entre otros) y los plátanos.

¹ Ministerio del Poder Popular para la Alimentación/ Instituto Nacional de Nutrición (2011), *op.cit.*

Los alimentos de esta franja producen sensación de saciedad y aportan la energía necesaria para mantener las funciones vitales de nuestro organismo, una temperatura corporal adecuada y contribuir con la realización del trabajo muscular que requieren las actividades diarias.

En el caso de los cereales y los granos, además de carbohidratos, aportan proteínas, pero para obtener una proteína de mejor calidad, se recomienda combinar los granos con cereales, como el maíz, arroz, trigo y la avena, los cuales contienen aminoácidos 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. Ejemplo: arroz con lentejas, arepa con caraotas.

La mayoría de los alimentos que conforman este grupo se producen en nuestro país, con algunas excepciones como el trigo en el caso de los cereales, que puede ser sustituido por otros alimentos como el maíz y el arroz.

Este grupo aporta muy pocas cantidades de grasas y contiene, además, vitaminas del complejo B, hierro, calcio y fibra. Esta última contribuye a mantener un buen estado de salud, debido a que interviene en la digestión de los alimentos mejorando la salud gastrointestinal y previniendo el estreñimiento; y favorece la sensación de llenura por lo cual, en cantidades adecuadas, contribuye a la prevención de la obesidad.



2. Franja verde: integrada por las hortalizas y las frutas con una frecuencia de consumo de cinco porciones al día.

Corresponden a este grupo las hortalizas (lechuga, espinaca, tomate, cebolla, ají dulce, vainitas, brócoli, berenjena, calabacín, chayota, pepino, zanahoria, cilantro, auyama, repollo, remolacha, entre otras) y frutas (cambur, mango, piña, melón, patilla, guayaba, lechosa, mandarina, naranja, limón, entre otras).

La función de este grupo es proporcionar vitaminas y minerales, especialmente vitamina C y precursores de vitamina A, como el betacaroteno (provitamina A).

La provitamina A es esencial para el funcionamiento normal del sentido de la visión, para el crecimiento y el desarrollo, nos protege contra las enfermedades y nos ayudan a mantener la función reproductiva y desarrollo embrionario.

Por su parte, la vitamina C participa en diferentes funciones del cuerpo, fortalece las defensas y por tanto ayuda a prevenir enfermedades. Es importante para la cicatrización de las heridas, previene el envejecimiento de las células y mejora la absorción del hierro.

Los alimentos de esta franja aportan fibra y contribuyen en la prevención de enfermedades cardiovasculares, cáncer, obesidad, entre otras, provocando también sensación de saciedad.

Consumirlos de forma variada, permitirá obtener las vitaminas y minerales que nuestro cuerpo requiere, sin necesidad de recurrir a suplementos. Se recomienda consumir las frutas enteras y las hortalizas crudas o cocidas al vapor para obtener la mayor cantidad de nutrientes y fibra, prefiriendo las frutas cosechadas en el país y de temporada.

3. Franja azul: en ella se encuentran la leche, las carnes y los huevos, se pueden comer de ellos cuatro porciones al día.

Este grupo está constituido por leche y productos lácteos (quesos, yogurt, suero, entre otros), carnes blancas y rojas (res, cerdo, aves, cordero, chivo, pescados y mariscos), así como huevos. Estos alimentos son fuente principal de proteínas de alto valor biológico.

La función de las proteínas es participar en la formación, mantenimiento y funcionamiento de los músculos y el cerebro, así como también contribuyen con el crecimiento y desarrollo.

Este grupo también aporta vitaminas A, B 2 (riboflavina) y B 12 (cobalamina), así como vitamina D y calcio, nutrientes importantes para la formación de huesos y dientes y vitales para prevenir enfermedades como la osteoporosis.

Los alimentos de la franja azul, también son fuente de vitamina B12, hierro y ácido fólico, nutrientes que participan en la prevención de la anemia y desarrollo cognitivo. Los pescados son una buena fuente de grasas saludables, que tienen un efecto protector del sistema cardiovascular, además de contener otros nutrientes importantes para la salud como el yodo.



4. Franja anaranjada: conformada por las grasas y aceites vegetales, podemos consumirlas en tres cucharaditas al día.

En la franja anaranjada encontramos el grupo de las grasas, esenciales para el organismo, debido a que son reserva de energía, las cuales participan en el desarrollo y funcionamiento del sistema nervioso. Las grasas deben consumirse con moderación, ya que aportan muchas calorías y su exceso puede acumularse a nivel de las arterias, afectando sus paredes y aumentando el riesgo de padecer hipertensión y enfermedades del corazón.

Es importante saber que existen varios tipos de grasas, entre ellas las saturadas y las insaturadas. Las primeras se encuentran principalmente en los alimentos de origen animal (mantequilla, manteca, leche completa, tocineta, entre otros), se conocen como “grasas malas”, porque promueven la elevación del colesterol malo llamado LDL (lipoproteína de baja densidad), pudiendo ocasionar enfermedades cardiovasculares.

Las grasas insaturadas también denominadas “grasas buenas”, son las que elevan el colesterol bueno o HDL (lipoproteína de alta densidad) y disminuyen el malo, protegiendo así las arterias de nuestro cuerpo y corazón. Las fuentes principales de este tipo de grasas son: aguacate, maní, aceite de soya, de girasol, de maíz y de oliva. Es importante aclarar que no por ser una grasa buena, se puede consumir en exceso, su uso debe ser moderado y de acuerdo a las necesidades nutricionales individuales.

Existe otro tipo de grasas que son el resultado de la transformación a nivel industrial, conocidas como grasas trans. A este tipo de grasas se les ha asociado con el aumento de los niveles sanguíneos del colesterol malo, disminución del colesterol bueno, aumento de triglicéridos, alteración de las paredes de las arterias, efectos cancerígenos y disminución del sistema de defensa de nuestro cuerpo.

Estas grasas trans se utilizan en la preparación de productos industriales, de panaderías, margarinas, papas fritas, galletas, pasteles, palitos de maíz inflados con queso, torticas de maíz con queso, entre otros.

5. Franja gris: se encuentra en el ápice izquierdo del trompo y ocupa muy poco espacio, está constituido por los azúcares. Las bebidas como refrescos y jugos pasteurizados están ubicadas en esta posición.

Es importante indicar que en nuestro país la biodiversidad de los alimentos es debido a las características geográficas y climatológicas diversas de nuestro territorio. Por esta razón, el modelo del trompo es un sistema de clasificación de alimentos según los nutrientes que estos aporta; es decir, no solo los alimentos representados gráficamente en el trompo, que se usa como modelo, son los alimentos saludables o que debemos consumir; tampoco pretende establecer una homogenización de nuestro patrón alimentario; por tanto, podemos construir el trompo local, incorporando en cada franja según la naturaleza del alimento, los que son el resultado de la producción local y regional, y lo que está disponible.



6. El guaral: sin el guaral no baila el trompo. Sin agua es imposible la vida. El agua es esencial para el buen funcionamiento de todos nuestros órganos y sistemas, actuando de la siguiente manera: 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. Debido a su gran importancia dentro del organismo (representa el 70 % de nuestro peso), se recomienda un consumo diario de agua de ocho a diez vasos; ya que este vital líquido crea el equilibrio perfecto para que el cuerpo pueda cumplir sus funciones.

7. Actividad física: la práctica de alguna actividad física resulta fundamental para el buen funcionamiento del cuerpo; entre ellos podemos nombrar: reduce el riesgo de padecer obesidad, enfermedades cardiovasculares, cáncer, osteoporosis, diabetes, entre otras; fortalece los huesos y la musculatura; actividades como bailar, montar bicicleta, limpiar, correr, subir y bajar escaleras, pasear mascotas; mantiene la flexibilidad, reportan al organismo grandes efectos positivos; contribuye al mantenimiento y la pérdida de peso; regula los niveles de grasas y azúcar en sangre; regula la presión arterial; ayuda a reducir la depresión, la ansiedad y el insomnio; permite tener una sensación de bienestar general; mejora la utilización de energía.

El Trompo de los alimentos y el sistema NOVA

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), junto con un equipo de investigación de la Universidad de Sao Paulo, en Brasil, presentaron en el año 2015, un sistema para la clasificación de los alimentos, conocido como sistema NOVA.

¿Qué es el sistema NOVA?:

Es un sistema que agrupa los alimentos desde el punto de vista de su naturaleza, la finalidad y el grado de procesamiento¹.

La clasificación está distribuida en cuatro grupos:

1. Alimentos sin procesar o mínimamente procesados
2. Ingredientes culinarios procesados
3. Alimentos procesados
4. Productos ultra procesados

1 Organización Mundial de la Salud y Organización Panamericana de la Salud (2015). *Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas*. Departamento de Enfermedades no Transmisibles y Salud Mental. Washington D.C.: OMS/OPS. Departamento de Enfermedades no Transmisibles y Salud Mental.



Grupo 1: Alimentos sin procesar o mínimamente procesados

Los alimentos sin procesar son aquellos que son partes de plantas o animales que no han experimentado ningún procesamiento industrial¹. Mientras que los alimentos mínimamente procesados son aquellos sin procesar que se modifican pero sin agregar ninguna sustancia nueva como grasas, azúcares, saborizantes o sal, pero que pueden implicar que se eliminen ciertas partes del alimento. Dentro de este grupo se incluyen frutas frescas, secas o congeladas, vegetales, granos y leguminosas, nueces, carnes, pescados y mariscos, huevos y leche.

De manera excepcional, también se incluyen los alimentos que tienen aditivos como los antioxidantes en los vegetales envasados al vacío, o estabilizantes en la leche, que ayudan a conservar o mejor las cualidades naturales de los productos.

Los procesos mínimos incluyen

Limpiado, lavado, cepillado aventamiento, descascaramiento, pelado, molienda, ralladura, exprimido, corte en hojuelas, desmenuzamiento, desollamiento, deshuese, rebanado, división en porciones, escamado, corte en filetes, compresión, secado, descremado, pasteurización, esterilización, enfriamiento, refrigeración, congelamiento, sellado, embotellamiento, cobertura con envoltura simple, empaquetado al vacío y con gas.

1 Ibidem.

Grupo 2: Ingredientes culinarios procesados

“Los ingredientes culinarios son sustancias extraídas y purificadas por la industria a partir de componentes de los alimentos u obtenidas de la naturaleza, como las grasas, aceites, sal y azúcares”¹. Estas sustancias por lo general no se consumen solas. Estos ingredientes permiten que las preparaciones tengan un mejor sabor, sean nutritivas, variadas y agradables.

Otros ejemplos: la miel o papelón, los aceites vegetales de aceitunas o semillas, la mantequilla y el almidón de maíz.

Grupo 3: Alimentos procesados

Los alimentos procesados se obtienen al añadir grasas, aceites, azúcares, sal y otros ingredientes culinarios a los alimentos mínimamente procesados, para aumentar su duración y hacerlos más sabrosos². Estos tipos de alimentos incluyen panes y quesos sencillos; pescados, mariscos y carnes salados y curados; y frutas, leguminosas y verduras en conserva, preservadas en salmuera, almíbar o aceite.

Se elaboran al agregar sal o azúcar (u otro ingrediente culinario como aceite o vinagre) a los alimentos para hacerlos más duraderos o modificar su palatabilidad. Se derivan directamente de alimentos y son reconocibles como versiones de los alimentos originales. En general se producen para consumirse como parte de comidas o platos. Los procesos incluyen enlatado y embotellado, fermentación

1 Ibidem.

2 Ibidem.



y métodos de conservación como el salado, la conserva en salmuera o escabeche y el curado.

Grupo 4: Productos ultra procesados

“Los productos ultra procesados son formulaciones industriales elaboradas a partir de sustancias derivadas de los alimentos o sintetizadas de otras fuentes orgánicas”¹. Estos alimentos son creaciones de la ciencia y la tecnología de los alimentos industrializados. La mayoría de estos productos contienen pocos alimentos enteros o ninguno, por lo general vienen listos para consumirse o para calentar y, por lo tanto, requieren poca o ninguna preparación culinaria.

Para el procesamiento de estos productos se emplean derivados de alimentos como grasas, aceites, almidones y azúcar; otros se obtienen mediante el procesamiento adicional de ciertos componentes alimentarios, como la hidrogenación de los aceites; pero la mayoría utiliza aditivos como aglutinantes, colorantes, edulcorantes, emulsificantes, espesantes, espumantes, estabilizadores, saborizantes y conservadores, entre otros. A algunos de estos productos también se les puede añadir micronutrientes sintéticos para fortificarlos².

1 Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura (FAO)/ Agencia Española de Cooperación (2011). *Seguridad alimentaria...*, *op.cit.*

2 Organización Mundial de la Salud y Organización Panamericana de la Salud (2015). *Alimentos y...*, *op.cit.*

Se consideran como productos ultraprocesados las chucherías saladas o dulces, helados, chocolates y caramelos; panes, galletas y tortas empaquetados; cereales endulzados para el desayuno; barras energéticas; mermeladas; margarinas; bebidas gaseosas y energizantes; bebidas azucaradas a base de leche, incluido el yogur para beber de fruta; bebidas y néctares de fruta; bebidas de chocolate; fórmulas infantiles y otros productos para bebés; entre otros.

Aprendiendo a seleccionar adecuadamente los alimentos

Lo ideal, según el Trompo de los alimentos, es consumir en cada tiempo de comida; es decir, desayuno, almuerzo y cena, un alimento de cada franja del trompo amarilla, verde, azul, anaranjada (solo grasas buenas), así como limitar los alimentos de la franja gris.

Esta selección y preparación de alimentos, puede ahora orientarse de acuerdo al sistema NOVA, con la cual se propone consumir principalmente aquellos de los grupos 1 y 2, y limitando las frecuencias de los grupos 3 y 4.

Asimismo, es una excelente opción seleccionar los alimentos de temporada, por tener mayor disponibilidad y, al ser más económicos, se reduce considerablemente el gasto familiar, escolar o comunitario. De igual forma, se propone recurrir a la cocina alternativa y a los saberes culinarios que en otrora hicieron parte de la mesa del venezolano.



Cuadro comparativo del Trompo de los alimentos con la frecuencia de consumo propuesta por el sistema NOVA

| | Grupo 1 | Grupo 2 | Grupo 3 | Grupo 4 |
|-------------------|---|--|--|---|
| Amarilla | -yuca / plátano -arepas de tubérculos -arroz blanco -avena -maíz amarillo | -fécula de maíz (maicena) | -pan blanco | -empanadas de cualquier tipo (fritas) |
| Verde | -cambur / mango -durazno / -guanábana -limón -brócoli Ajo /cebolla | | -aceitunas -alcaparras -duraznos en almíbar/ -semillas de girasol | |
| Azul | -huevos -carne de res/ cerdo/pollo semigrasosas -pescados -leche de cabra -leche entera | -chuleta ahumada -queso fresco | -atún enlatado en aceite -sardinas enlatadas | -tocineta -jamón de cerdo -mortadela -salchichas |
| Anaranjada | | -aceite de maíz, de soya, girasol, palma, coco | | -margarina -mantequilla |
| Gris | -papelón | -azúcar blanca | -mermeladas | -gelatinas preparadas -chocolate en barra |
| | Muy Frecuente | Frecuentemente | Poco frecuente | Evítese |

Algunas recomendaciones:

- ✓ Prepare, como base de su dieta, comidas naturales o mínimamente procesadas, en gran variedad, sobre todo de origen vegetal y preferentemente producidas con métodos agroecológicos.
- ✓ Emplee aceites, grasas, sal y azúcar en pequeñas cantidades para sazonar y cocinar los alimentos y para crear preparaciones culinarias.
- ✓ Limite el empleo de alimentos procesados, consumiéndolos en pequeñas cantidades como ingredientes en preparados culinarios o como parte de comidas basadas sobre alimentos naturales o mínimamente procesados.
- ✓ Evite los productos ultraprocesados.



COCINA ALTERNATIVA

Según el Diccionario de Oxford, lo alternativo es aquello que se presenta como lo habitual, una propuesta que incluso puede ser nueva e innovadora, que se sobrepone a una imposición, un hábito o lo ya establecido, es una opción que permite apreciar que hay algo más de lo que se considera¹.

La cocina alternativa es una propuesta que surge del Instituto Nacional de Nutrición, como estrategia para dar vida al planteamiento del rescate de nuestra cocina y al cambio de hábitos y patrones de consumo que se han venido modificando por diversas causas. Este planteamiento está orientado hacia el uso de alimentos que tradicionalmente se consumían de forma habitual y que se han apartado de la dieta para dar paso a alimentos procesados y representativos de un patrón establecido por la industria y los cambios políticos, sociales y económicos, inherentes al desarrollo petrolero.

Sin embargo, el saber popular ha creado su propio concepto de lo "bueno y lo malo", y hemos estado allí a través de la campaña "Agarra dato, empátate con lo alternativo" para orientar ese proceso que ha surgido en medio de la coyuntura, pero que, sin duda

1 Oxford. Alternativa. *Diccionario en Línea. Léxico*. [En línea] <<https://www.lexico.com/es/definicion/alternativo>>. (Consultado el 14 de junio de 2019).

alguna, ha despertado mejores hábitos de consumo, citemos algunos ejemplos:

- ✓ La sustitución y/o mezcla de los cereales procesados con tubérculos autóctonos y de temporada, actualmente es frecuente observar una deliciosa arepa de yuca, de plátano o de ocumo.
- ✓ El aprovechamiento máximo de frutas y vegetales como fuente de vitaminas y minerales, lo cual permite la diversificación de recetas y el rendimiento de los platos, ¿quién no ha probado un delicioso dulce con la cáscara de la patilla a base de guayabita y papelón?, entre otras propuestas gastronómicas impulsadas por la campaña "Agarra dato, empátate con lo alternativo".
- ✓ La diversificación de alimentos que tradicionalmente se consumen de una sola forma de preparación; por ejemplo, las deliciosas croquetas y untables de granos.
- ✓ Las bebidas e infusiones de yerbas aromáticas, tales como el toronjil, malojillo, hierbabuena.
- ✓ La correcta distribución de las porciones de los alimentos para tener platos únicos, rendidores y nutritivos.

De acuerdo a esto, la cocina alternativa impulsada por el Instituto Nacional de Nutrición, constituye un conjunto de recomendaciones ajustadas al contexto actual y que resulta de la sistematización de los saberes del pueblo venezolano, para generar cambios estructurales en los patrones de consumo, al mismo tiempo que se ofrece información suficiente para que los usuarios puedan



comprender mejor la alimentación 4S (sana, sabrosa, segura y soberana), conjuntamente con el incentivo de la producción local para el consumo regionalizado, trayendo como consecuencia la creación de una nueva conciencia alimentaria que, como elemento extra, ofrece herramientas para la resistencia en tiempos, donde es visible los estragos que ha causado la guerra económica en el país, pero también evidente la conformación de un núcleo poderoso con prácticas, métodos y procedimientos que permiten blindar nuestro derecho a la alimentación, incorporando otros alimentos. Debemos generar un saldo organizativo a nivel nacional que permita alcanzar con hechos, todo aquello que hemos venido impulsando discursivamente. Es necesario de dar un salto, generando propuestas de masificación y concreción de menús y recetas, sumar más productores, donde la solidaridad con responsabilidad y el seguimiento y control permita generar un modelo alternativo del mercado y de otros productos, lo cual solo es posible hacerlo juntos.

Es una estrategia de cambio de patrones para la soberanía alimentaria centrada en la cocina como elemento pedagógico. Buscando ser una opción a la hora de hacer preparaciones variadas, diferentes y nutritivas; además de contribuir al rescate de nuestra cultura alimentaria. Parte de la premisa de asumir el alimento, como representación de la identidad de una región, integrando sus costumbres y hábitos, nos invita a recordar que es importante afianzar nuestras tradiciones culinarias y evitar los cambios de patrones de consumo, que han sido influenciados por la industrialización de los alimentos.

La cocina alternativa nos ofrece un espacio para la reflexión y el aprendizaje de conocimientos, actitudes y hábitos relacionados con la alimentación y la nutrición, desde una perspectiva holística, social, cultural, educativa, agroecológica, económica, entre otros; asimismo, permite la construcción colectiva regional y local, desde lo familiar y comunitario, enfocada en mejorar hábitos alimentarios, con el máximo aprovechamiento de los alimentos, métodos de cocción y pérdidas mínimas. Es también un espacio educativo, a través del cual nos vinculamos con la naturaleza, nuestra historia e identidad para promover la seguridad y soberanía alimentaria.

Está orientada a ofrecer alternativas nutricionales, valorar, rescatar, transformar, ahorrar y aprovechar de manera eficiente los nutrientes de nuestros alimentos, considerando todas sus partes comestibles, transformadas a través de procesos culinarios adecuados.

EL MENÚ LOCAL

¿Qué es un menú y para qué nos sirve?

Un menú es una lista de platos o preparaciones que integran las diferentes comidas del día. Al utilizar alimentos de origen regional o propio del lugar, se conoce como menú local. La planificación de menús consiste en hacer una programación de las comidas que se van a consumir en un tiempo determinado.



Para planificar un menú se deben tomar en cuenta los siguientes factores:

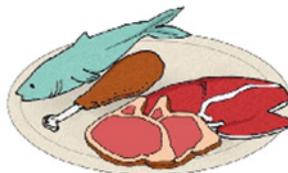
- Las necesidades nutricionales de la población de acuerdo a su edad y sexo.
- Los hábitos y preferencias alimentarias, así como la cultura alimentaria del grupo.
- El presupuesto disponible para la compra de alimentos.
- El tamaño de preparaciones para las preparaciones.
- La variedad de los alimentos que se ofrecen, para lo cual debe utilizarse la lista de sustitutos de alimentos.
- El equipo de cocina disponible para la preparación de las comidas.
- Experiencia de las personas que trabajarán en la elaboración de las comidas.

¿Cómo se elabora un menú usando el Trompo de los alimentos?

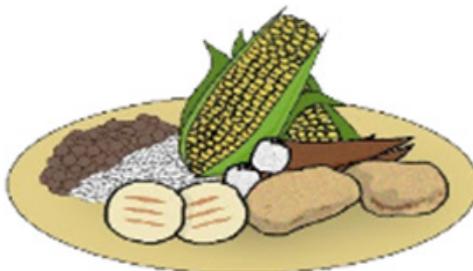
Paso "Selección de receta": escoger el grupo de preparaciones adecuadas, de acuerdo a la región y los hábitos alimentarios de los comensales.

Estructuración del menú

- Escoger los platos principales (pollo, pescado, carne o cerdo), correspondientes de la franja azul del Trompo de los alimentos.



- Seleccionar los acompañantes (arroz, tubérculos, granos, arepas, o cualquier otro alimento de este grupo), correspondientes de la franja amarilla del Trompo de los alimentos.



- Seleccionar las hortalizas y las frutas que forman parte importante del acompañante, correspondientes de la franja verde del Trompo de los alimentos.

- Distribuir las comidas en desayuno, almuerzo, cena, considerando al menos una merienda al día.





Elementos mínimos para la elaboración de un menú

Balance nutricional de la alimentación que se ofrezca: debe poseer nutrientes que guarden entre sí las proporciones indispensables para mantener la salud.

Cantidad: es importante manejar las porciones de acuerdo a las necesidades de energía y nutrientes de la población, según edad, sexo y actividad física.

Variedad: en textura (crujiente, suave, granuloso); consistencia (líquido, gelatinoso, firme, espeso); colores (deben ser variados); sabor (dulce, salado, ácido, amargo, que pueden combinarse) y métodos de preparación (asado, guisado, a la parrilla, a la plancha y horneado).



Elementos a considerar a la hora de elaborar un menú alternativo

Calidad nutricional: se deben seleccionar alimentos sanos, sabrosos, seguros y soberanos (4S) que brinden todos los nutrientes, energía, vitaminas y minerales necesarios para cada grupo de edad.

Cantidad: es recomendable mantener las raciones adecuadas de acuerdo a cada grupo de edad: niños, adolescentes y embarazadas.

Variedad: la innovación y creatividad son esenciales para la cocina alternativa, se deben identificar alimentos con diferentes métodos de preparación, cocción y sabores, seleccionándolos de acuerdo a la producción local y temporadas de cosecha.

Pertinencia: los menús deben estar basados en los alimentos disponibles y accesibles principalmente de origen local o regional y en las preparaciones más representativas de la cultura productiva de las biorregiones.

Organización: si se trata de un espacio escolar o comunitario es importante asignar funciones específicas a cada miembro del equipo.

Formación: es necesario orientar en cuanto a la superación de la vulnerabilidad en sus espacios de acción familiar, escolar y comunitaria, donde sea posible detectar situaciones de riesgo que afecten el acceso, de alimentos, así como situaciones de salud y sociales, con el fin de buscar soluciones y alternativas.



EL MENÚ EN CASA Y EN LA ESCUELA

Tanto en el menú de casa como en el escolar, una vez planificado el menú, el trabajo en la cocina se puede adelantar para optimizar el tiempo y los recursos, a través de la pre-preparación de los alimentos con un día de anticipación, de tal forma que a la hora de cocinar ya se tiene parte del trabajo hecho y no se corre el riesgo de que falte algo en las preparaciones.

Pasos para adelantar el trabajo

- Verificar cuál es el menú a servir al día siguiente.
- Seleccionar los alimentos cuya preparación implique mayor dedicación.
- Lavar y picar los alimentos y dejar bien limpios en la nevera, de tal forma que al día siguiente solo se tengan que cocinar.
- Descongelar solo los alimentos que lo ameriten, sacándolos del congelador y colocándolos en el refrigerador o nevera para garantizar la calidad e higiene del proceso.

Por ejemplo: menú para el día siguiente: pabellón criollo.

Los alimentos cuya preparación tiene mayor dedicación son la carne desmechada y las caraotas. La carne se debe descongelar y si

es posible cocinar y desmechar el día anterior del menú, de tal forma que al día siguiente se le agregue la salsa. Las caraotas se deben seleccionar, lavar bien y dejar en remojo de un día para otro. En la mañana volver a lavar y cocinar. El arroz y los plátanos se cocinan el mismo día que se sirven.

El menú en el ambiente escolar es planificado, requiere tiempo de antelación, el mismo puede realizarse de dos formas:

Semanal: es un conjunto de menús que se repiten de una forma regular durante todas las semanas de un mes; por ejemplo, se diseña un menú de lunes a domingo, para un total de siete menús a la semana.

Uno de los aspectos negativos de este tipo de menú es que las personas tienden a aburrirse del mismo.

Menú cíclico: consiste en la elaboración de un menú diferente durante un ciclo que puede ser de diez días y al finalizar el último día se comienza nuevamente con el menú N.º 1.

Este menú resulta un poco más variado y menos aburrido para el comensal.



Ejemplo de un menú escolar

| Tiempo de comida | Preparación | Cantidad alimento cocido (g o cc) | Medida práctica |
|------------------|--|-----------------------------------|---|
| Desayuno | Crema de arroz con leche | 250 cc | 1 taza |
| | Queso blanco rallado. | 30 g | 2 cucharadas razas |
| | Arepa asada con zanahoria | 40 g 15 g | -1 unidad pequeña y delgada -1 cucharada |
| | Mantequilla | 10 g | 2 cucharaditas pequeñas |
| | Jugo de naranja | 250 cc | 1 vaso |
| Merienda | Buñuelos de yuca | 100 | 2 buñuelos |
| | Jugo de parchita | 250 cc | 1 vaso |
| Almuerzo | Pollo guisado con vegetales | 60 g | 1 muslo o cuadril ½ taza de vegetales |
| | Calabacines con puré de papa | | 1 taza de puré de papa ½ taza de calabacín |
| | Plátano maduro sancochado | | ¼ de unidad |
| | Jugo de lechosa | 250 cc | 1 vaso |
| Merienda | Ensalada de frutas | | 2 tazas |
| Cena | -Ensalada de sardinas con vegetales -Aceite | -30 g (sardina) -10cc | ½ taza (vegetales) |
| | Casabe | | ½ torta |
| | Jugo de piña | 250 cc | 1 vaso |

RECETAS DE COCINA ALTERNATIVA

Jugo de cascós de parchita

Para 5 personas

Ingredientes

6 unidades de cáscaras de parchitas amarillas, firmes y lisas (no use las que están arrugadas)

1 ½ taza de agua

2 cucharadas de azúcar

Una conchita de cáscara de limón



Preparación

Lave muy bien las parchitas, retire la cáscara amarilla que las recubre, córtelas por la mitad y saque la pulpa y retire la piel delgada blanca que tiene adentro.

Hierva las cáscaras durante 30 minutos hasta que se ablanden, deje enfriar y licúe junto al agua de la cocción y la cáscara del limón, cuele, endulce y sirva bien frío.

Crema para untar de caraotas

Para 5 personas.

Ingredientes

1 taza de caraotas negras

1/4 taza de ají dulce picado en pequeños trozos

1 rama de cebollín picado en pequeños trozos

1/2 taza de aceite

Sal al gusto



Preparación

Limpie las caraotas, colóquelas en remojo la noche anterior y lave. Colóquelas en una olla, con agua nueva, a hervir hasta que ablanden, elimine el agua de la cocción, lleve a la licuadora junto con la sal y aliños y, poco a poco, vierta el aceite hasta obtener una consistencia cremosa. Puede acompañar con arepas, bollitos, casabe o galletas saladas.

Croquetas de lentejas

Para 5 personas

Ingredientes

1 taza de lentejas

1 cucharada de perejil o el aliño disponible.

1 taza de harina de maíz precocida o arroz

2 unidades de huevos

2 cucharadas de aceite

Sal al gusto



Preparación

Limpie, remoje desde la noche anterior y cocine las lentejas. Colóquelas dentro de un plato hondo y triture con la ayuda de un tenedor, agregue el perejil y la sal. Añada la harina de maíz precocida, necesaria para conseguir una masa consistente que podamos moldear. Forme las croquetas de lentejas con las manos. Bata los huevos dentro de un plato y en otro coloque la harina de maíz precocida, de forma que pase las croquetas por el huevo y continúe con la harina. Coloque en la plancha o sartén caliente untado con aceite cada una hasta dorar por ambos lados. Puede acompañarlas con arroz y ensalada.



CONSEJOS PARA LA ALIMENTACIÓN EN LA ESCUELA

La ingesta de alimentos en esta etapa se torna irregular, al igual que el crecimiento, que es lento pero constante. Por ello es necesario asegurar una alimentación suficiente y equilibrada que acompañe a este periodo.

La dieta de un niño en edad escolar debe incluir alimentos de las cinco franjas.

Si tenemos en cuenta que las deficiencias de nutrientes más comunes en esta edad son el hierro y el calcio; incrementar el consumo de estos alimentos, solos o en preparaciones variadas y atractivas, puede ser una buena opción.

Porciones recomendadas por franja

| FRANJA | ALIMENTO | RECOMENDACIONES | PORCIONES DIARIAS | APORTE |
|-----------------|---|--|--|--|
| Amarilla | Cereales y derivados (arroz, trigo, pastas, pan, galletas) o legumbres (lentejas, garbanzos). | Las puede acompañar con carnes o "vitamina C" (tomate, cítricos) para favorecer la absorción del hierro vegetal. | 3 a 5 porciones al día (una porción es equivalente a una taza. | Aporta Proteínas, hierro, vitaminas del complejo B, fibras (los integrales). |
| Verde | Frutas | | 3 porciones al día (1 porción equivale a 1 unidad o 1 taza o ½ vaso de jugo exprimido) | Aporta, vitaminas, minerales, fibra y energía. |
| | Verduras | Todas las producidas en la huerta y en este nivel también incluimos papa, batata | 2-3 porciones al día (1 porción equivale a 1 unidad o ½ taza) | |

| | | | | |
|-------------------|------------------------|--|--|--|
| Azul | Carnes rojas o blancas | | 1 porción al día (equivalente a ¼ del plato) | Aporta hierro, proteínas de buena calidad, vitamina B12 |
| | Huevos | | 1 huevo ¾ veces por semana | Proteínas de buena calidad. |
| | Lácteos | Recuerde que los quesos untables aportan poco calcio | 2 porciones al día (una porción equivale a: 1 taza grande / 1 pote de yogur / 1 cucharada de queso de rallar) | Calcio, proteínas de buena calidad, fósforo, vitaminas A y D |
| Anaranjada | Aceites vegetales | | 2 porciones al día (1 porción equivale a 1 cucharada sopera de aceite al ras o 2 cucharadas soperas de crema de leche) | Ácidos grasos esenciales, vitaminas A, D y E |
| Gris | Azúcares y dulce | | Con moderación | |

¿Por qué es importante el desayuno en los niños en etapa escolar?

El desayuno es una de las comidas más importantes del día porque aporta la glucosa necesaria para el funcionamiento del cerebro y permite que el niño mantenga una atención constante en clase.

Los almidones o hidratos de carbono (panes, galletas, bananas, cereales) se transforman en glucosa en el organismo y es importante que estén incluidos en el desayuno.



¿Cómo pueden los docentes en el aula promover una alimentación sana sabrosa segura y soberana?

Si queremos que las niñas y niños en edad escolar lleguen a la edad adulta, con hábitos alimentarios saludables y propios de la cultura de su área geográfica, hay que “presentarles” los alimentos en la casa y en la escuela para que puedan aprender a tener una alimentación y nutrición adecuadas desde pequeños.

La educación nutricional exige de los padres y docentes paciencia, dedicación y respeto por las niñas y niños, dado a que muchas/os de las/os niñas/os tienen buen apetito, son curiosas/os y les encanta probarlo todo, lo que facilita la tarea educativa sobre la alimentación y nutrición.

Mientras que otros son más inapetentes, perezosas/os, desinteresadas/os por la comida, e incluso algunas/os la utilizan para conseguir lo que desean. Lo importante es siempre tener en cuenta que las niñas y niños en edad escolar deben consumir la cantidad de alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, asegurando que estén creciendo de forma adecuada.

Competencias a desarrollar en alimentación en etapa escolar

Para poder diseñar adecuadamente el conjunto de estrategias pedagógicas que permitan el desarrollo de las competencias en materia de alimentación y nutrición, el docente o facilitador debe comprender que formar en competencias, implica el impactar positivamente en una dimensión, yo debo “crear las condiciones para...”. Las competencias en materia de alimentación y nutrición, se consideran progresivas y acumulativas, y se aplican a todas las experiencias de aprendizaje, por lo que pueden ser adquiridas en la escuela, en la casa o mediante otras actividades.

¿Qué deberían aprender los niños y adolescentes en la educación básica para que lleguen a ser capaces de desarrollar hábitos y estilos de vida saludables con respecto a su alimentación; es decir, para ser competentes en este contexto?

Teniendo en cuenta lo anterior, se presenta un marco de referencia de la competencia en alimentación para su desarrollo en la educación básica que incluye desde la etapa inicial, hasta el ciclo diversificado, organizado en torno a siete dimensiones:

Estas siete dimensiones integran los conocimientos, capacidades, habilidades, actitudes y valores concretos. Todas ellas, en su conjunto, implican el desarrollo de la noción de alimentación



saludable y la adquisición de hábitos saludables por parte de los niños y jóvenes, desarrollemos a continuación cada una.

- *Conocer los alimentos*; se incluyen en esta dimensión los conocimientos científicos que llevan a la noción de alimentación equilibrada o saludable. Las clasificaciones suelen representarse por medio de un gráfico (en nuestro país, el Trompo de los alimentos). Por lo tanto, entender esta información implica conocer el valor nutritivo de los alimentos más frecuentes en la dieta.

Estrategias didácticas: deben estar orientadas a que el alumno, pueda nombrar, repetir, memorizar, leer, elegir, decir, observar, reconocer.

- *Funcionamiento del cuerpo con respecto a la nutrición*; esta dimensión hace referencia al conocimiento científico sobre los procesos fisiológicos vinculados a la nutrición y sobre la forma en que los hábitos alimentarios pueden afectar a la salud. Se incluye aquí también: entender que las personas requieren cantidades diferentes de nutrientes y de energía a lo largo de su vida (por ejemplo, en el embarazo o en la infancia), y comprender la importancia del mantenimiento de un peso saludable y unos hábitos alimentarios regulares, ligados a la tradición cultural y al medio geográfico.

Estrategias didácticas: deben estar orientadas a que el alumno pueda dar ejemplos, relacionar, demostrar, discutir, comparar, explicar.

- *Cocinar*; el conocimiento sobre los alimentos y la nutrición, al que aluden las dos primeras dimensiones, puede ser visto como “el saber qué comer”, mientras que el conocimiento culinario sería “el saber cómo hacerlo”.

Estrategias didácticas: deben estar orientadas a que el alumno, pueda demostrar, manipular, desarrollar, simular.

- *Cultivar y elaborar alimentos*; esta dimensión alude al conocimiento de las formas más sencillas de cultivar alimentos, y de algunas técnicas elementales de elaboración de algunos de ellos. Por lo tanto, se refiere a saber plantar, hacer crecer y cosechar algunas frutas y hortalizas, conocer dónde y cómo se producen y se venden otros alimentos. También incluiría conocer procedimientos básicos de elaboración de algunos de ellos, como fabricar mermeladas, yogures, vinagres, etc.

Estrategias didácticas: deben estar orientadas a que el alumno pueda planear, proponer, construir, mejorar, modificar, crear.

- *Comprar alimentos*; esta dimensión se refiere a ser capaz de presupuestar, comprar y preparar los alimentos a partir de diferentes situaciones y de valorar la importancia de estas tareas. Asimismo, incluye: comprender la influencia de la comercialización, la publicidad y el marketing.



- *Comer en compañía*; se refiere a valorar el hecho de compartir la comida con la familia o los compañeros, en vez de hacerlo de manera individual mientras se realiza otra actividad, generalmente frente a pantallas. Incluye ser capaz de participar y sentarse a comer de una manera social, favoreciendo la posibilidad de formar parte de un grupo, así como estar dispuesto a probar nuevos alimentos. Numerosas investigaciones han coincidido en que promocionar las comidas en grupo mejoraría la calidad de la dieta, reduciría el exceso de peso y mejoraría los resultados educativos y sociales.

Estrategias didácticas: deben estar orientadas a que el alumno pueda actuar, enseñar, simular, dramatizar, interpretar.

- *La actividad física y el descanso*: esta dimensión alude a la adquisición de hábitos adecuados de descanso y de actividad física a lo largo de toda la vida. Incluiría ser físicamente activo y comprender la relación entre dieta y actividad física para mantener un peso saludable a lo largo de la vida, al mismo tiempo que entender la necesidad del descanso adecuado como complemento imprescindible de las actividades físicas y mentales.

Estrategias: deben estar orientadas a que el alumno pueda actuar, enseñar, simular, dramatizar, interpretar.

Por ejemplo:

- Identifica la variedad y calidad de los alimentos que contribuyen al mejoramiento y conservación de la salud.
- Crea un trompo local.
- Elabora un cuadro comparativo de los aportes nutricionales de distintos alimentos procesados y naturales.
- Realiza un compostero escolar.
- Elabora afiches sobre la lactancia materna como hábito de vida.

ALIMENTACIÓN SANA, SABROSA, SEGURA Y SOBERANA EN LA COMUNIDAD

Actualmente se dispone de una cantidad considerable de conocimientos y experiencias sobre la educación nutricional orientada a la acción, donde la práctica y la motivación tienen el mismo valor que la información y el entendimiento, algunas estrategias satisfactorias que se mencionan son:

La experiencia práctica, los distintos tipos de elaboración de modelos, entre ellos relatos de ficción, ejemplos y casos, el aprendizaje basado en la experiencia el ensayo y el error, la duración prolongada de las actividades, la participación el diálogo y el debate, la colaboración entre múltiples sectores, comunitarios.



La FAO, al igual que otras organizaciones internacionales para el desarrollo, considera que en los casos, en que la población debe adoptar un régimen alimentario más sano precisa una educación nutricional orientada a la acción, en ese sentido se presenta a continuación un conjunto de actividades propuestas a desarrollar en la comunidad:

- ✓ Elaborar glosarios de comidas ancestrales venezolanas.
- ✓ Elaborar mapa de Venezuela identificando los diferentes platos tradicionales.
- ✓ Preparación y degustación de recetas locales.
- ✓ Elaboración de recetario y manual de siembra de productos autóctonos de cada región.
- ✓ Elaboración de cuentos, poemas y adivinanzas relacionados con el tema alimentario y nutricional.
- ✓ Cine foro sobre el documental Súper engórdame de Morgan Spurlock.
- ✓ Debate de las influencias extranjeras en la dieta venezolana.
- ✓ Elaboración de recetas alternativas.
- ✓ Exposición sobre los orígenes de los alimentos consumidos localmente.
- ✓ Elaboración de recursos de aprendizaje sobre el Trompo de los alimentos en carteleras informativas.
- ✓ Medidas y caracterización del conuco comunal.
- ✓ Ejercicios de medidas de peso y volumen de alimentos.
- ✓ Diseño de proyectos de conservas y encurtidos con productos del conuco.

RECOMENDACIONES EN LA FAMILIA

- ✓ Compare las necesidades de energía y nutrientes de niños, mujeres y hombres de peso normal.
- ✓ Distribuya entre los integrantes de la familia los alimentos básicos y legumbres de acuerdo a las necesidades de energía de cada uno. Los niños de uno a tres años necesitan aproximadamente un tercio de la cantidad requerida por los hombres. Recuerde que las necesidades de energía aumentan en forma considerable durante la adolescencia, en especial en los niños, y durante el embarazo y la lactancia.
- ✓ Distribuya las verduras y frutas en partes prácticamente iguales entre los integrantes de la familia, pero asegurarse de que las embarazadas y mujeres en período de lactancia reciben porciones más grandes
- ✓ Asegúrese de que los niños pequeños reciben alimentos que les aporten energía suficiente aunque consuman pequeñas cantidades; por ejemplo, los ricos en grasas, como leche, aceites. El azúcar y la miel son también maneras de aumentar el aporte de energía, y pueden agregarse las papillas en pequeñas cantidades, según las necesidades.
- ✓ En el caso de los niños pequeños, es necesario servirles una porción aparte de acuerdo a sus necesidades antes que todos comiencen a comer.



Es importante que en su familia se aprenda a:

1. Descubrir: qué alimentos consumen en las diversas comidas los distintos integrantes de la familia. Cómo se distribuyen los alimentos. Qué alimentos se comen fuera del hogar. Qué tipos de tentempiés se compran y dan a los niños. Cuáles son las instalaciones con las que cuentan para cocinar. Si las personas tienen suficientes alimentos para preparar comidas saludables. Si no es así, averiguar por qué no. Cuáles son las recetas locales utilizadas.

2.- Priorizar: qué alimentos deben ser adquiridos, decidir cuál es la información más importante que transmitir al grupo familiar o a las personas en forma individual.

3.- Decidir a quiénes llegar: por ejemplo: personas que preparan la comida, vendedores callejeros, cocineros y niños en edad escolar, locales donde se vende el alimento.

Escoger los métodos de comunicación, de cocción de preparación de los alimentos, Por ejemplo: conversaciones familiares con distintas demostraciones de planificación de (menús), y distintas formas de cocción, incentivando la creatividad.

Ejemplos de preguntas para iniciar una conversación en la familia sobre la alimentación: (seleccione solo una o dos preguntas relacionadas con la información más necesaria para la familia)

- ¿Qué combinaciones de alimentos locales sirven para preparar comidas saludables?
- ¿Cuántos de nosotros preparan este tipo de comidas regularmente? Si no se hace nunca, ¿por qué no?
- ¿Qué podemos hacer para mejorar las comidas de nuestras familias?
- ¿Cuáles alimentos deberían agregarse o usarse más a menudo?
- ¿Podríamos usar más carne, vísceras, aves o pescado?
- ¿Podríamos usar una mayor variedad de frutas y verduras?
- ¿Cómo distribuimos las comidas en la familia?
- ¿Reciben los niños y mujeres la ración que necesitan? Demuestre cómo debería distribuirse una comida local. ¿Distribuimos las comidas de esa manera? Si la respuesta es no, ¿por qué no?



RECOMENDACIONES FINALES PARA LA TRIADA ESCUELA-COMUNIDAD-FAMILIA

La más grande, el arma más grande de destrucción masiva que hay en el planeta es el hambre y ¿por qué hambre en el mundo?, por el modelo capitalista, la explotación de las minorías, de los poderosos del mundo contra los pueblos del planeta, cuatro quintas partes del planeta y más en situaciones de miseria, de pobreza, 1.300 millones de personas en este planeta pasando hambre por debajo del umbral de la pobreza, las grandes mayorías y cada día hay más pobres en el mundo.

“Aló, Presidente”, programa N.º 205, citado en *Alimentación y Nutrición. Pensamiento y obra de Hugo Chávez*. Caracas, Editorial Gente de Maíz, INN, 2014.

Debemos comprender como venezolanos que en cada uno de nuestros hogares tenemos la responsabilidad de luchar con creatividad, con amor, el norte debe ser la existencia de un plato sano sabroso seguro y soberano, esa debe ser la batalla. Sabemos que la situación no ha sido fácil, pero también debemos irnos a nuestros orígenes, y rescatar ese sentir y amor fraterno que nos une y nos caracteriza. Ese hombre y mujer que, a través de la alimentación y de la mesa, ha logrado ser diferente ante el mundo, nos une la solidaridad, el amor, el compartir la alegría y la en torno a la mesa. Desde el Instituto Nacional de Nutrición hacemos el mayor de los esfuerzos para que en su familia, escuela o comunidad, se pueda sentir que usted no está solo, y que juntos saldremos adelante, contamos con usted desde su espacio.

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS DIGITALES

España Ramos, Enrique, Aurelio Cabello Garrido, y Ángel Blanco López (2014). “La competencia en alimentación. Un marco de referencia para la educación obligatoria”. *Enseñanza de las ciencias* N.º 32.3 (2014), pp. 611-629. [En línea] <<http://educacionan.blogspot.com/2017/05/competencias-en-alimentacion-una.html>>. (Consultado el 22 de agosto de 2019).

Ley orgánica de seguridad y soberanía agroalimentaria (2008). Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela N.º 5.891.

Ministerio del Poder Popular para la Alimentación/ Instituto Nacional de Nutrición (2011). Caracas: INN, Colección Nutriendo conciencias en las escuelas para el Buen Vivir.

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura (FAO) (2018). *El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo*. Roma: FAO. [En línea]<<http://www.fao.org/state-of-food-security-nutrition/es/>>. (Consultado el 23 de mayo de 2019).

/ Agencia Española de Cooperación (2011). *Seguridad alimentaria y nutricional. Conceptos básicos*. 3.a ed.

Organización Mundial de la Salud y Organización Panamericana de la Salud (2015). *Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas*. Departamento de Enfermedades no Transmisibles y Salud Mental. Washington D.C.: OMS/OPS. Departamento de Enfermedades no Transmisibles y Salud Mental.

Oxford. Alternativa. *Diccionario en Línea. Léxico*. [En línea] <<https://www.lexico.com/es/definicion/alternativo>>. (Consultado el 14 de junio de 2019).

Serafin, Patricia (2012). *Manual de la alimentación escolar saludable*. [En línea] <<http://www.fao.org/3/as234s/as234s.pdf>>. (Consultado el 22 de agosto de 2019).

**Agarra
dato
empátate
con lo
alternativo**

INSTITUTO NACIONAL DE NUTRICIÓN



INN VZLA / WWW.INN.GOB.VE





* **CONSTRUCCIÓN DEL TROMPO LOCAL DE LOS ALIMENTOS PARA LA ESCUELA**
del Instituto Nacional de Nutrición
se terminó el 10 de Marzo del año 2020
Caracas, Venezuela