

1

Trompo de los Alimentos

Nutriendo conciencias
en las escuelas
para el Buen Vivir



Orientaciones para la maestra y el maestro

“Cada día la Patria venezolana debe ser más grande,
más independiente, más autónoma, más soberana;
en la medida que seamos más independientes,
tendremos más capacidad para solucionar
los gravísimos problemas heredados de la miseria,
la pobreza y la exclusión”.

A handwritten signature in black ink, consisting of a vertical line on the left, a horizontal line across the middle, and a series of vertical strokes on the right that form the name 'Chávez Frías'.

Hugo Rafael Chávez Frías

Presidente Constitucional de la República Bolivariana de Venezuela
Inicio de la Misión Madres del Barrio, Teatro Municipal de Caracas, 30 de marzo de 2006



Colección Nutriendo conciencias en las escuelas para el Buen Vivir

LIBRO 1: Trompo de los Alimentos

LIBRO 2: Manipulación Higiénica de los Alimentos

LIBRO 3: Lactancia Materna

LIBRO 4: Alimentación en el Nivel de Educación Inicial

LIBRO 5: Alimentación en el Nivel de Educación Primaria

LIBRO 6: Publicidad y Alimentación

LIBRO 7: Marco Legal en la Alimentación



Ministerio del Poder Popular para la Alimentación

MINISTRO

Gral. Carlos Osorio

INSTITUTO NACIONAL DE NUTRICIÓN

COORDINACIÓN GENERAL

Marilyn Di Luca, Diana Calderón, Ailyn Adames, María Mercedes Alayón, América Pirela, Carmen Alicia Mendoza.

COORDINACIÓN TÉCNICA

Dirección de Educación

COMITÉ REDACTOR MULTIDISCIPLINARIO

Lysbhatt Reyes, Margarita Palacios M., Yosmar Briceño, María Fernanda Dos Santos, Lucy Romero, Idelmar Calderón, Marlene Da Mata, Victoria Ordosgoitti, Verónica Sandoval, Ana Díaz, Leonardo Perdomo, Evely Martínez, Mailet Allen, Jesaida Silvera, Betzaida López, Yolihect Inojosa, Wendy Sandoval, Carmen Figuera, Leisdir Bernal, Tannys Tapias, Irma Perdomo, Aimara Villanueva.

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Andrea Miranda

ILUSTRACIÓN

Cruz Manuel Noguera

EDICIÓN

José Joaquín Flores

COLECCIÓN

Nutriendo conciencias en las escuelas para el Buen Vivir

Ministerio del Poder Popular para la Alimentación. Instituto Nacional de Nutrición, Av. Baralt, Esq. El Carmen Edif. INN. Caracas, República Bolivariana de Venezuela 2011. Teléfonos: 483.19.52/481.70.03/481.82.54.

ISBN:

Colección "Nutriendo conciencias en las escuelas para el Buen Vivir": **978-980-6129-57-3**

Trompo de los Alimentos: **978-980-6129-60-3**

Depósito Legal: **If20320113631225**

Primera Edición.

Tiraje: 1.000 ejemplares.

Impreso en:

Inversiones Innova Pro 811, C.A. Caracas.



Ministerio del Poder Popular para la Educación

MINISTRA

Profa. Maryann del Carmen Hanson Flores

VICEMINISTERIO PARA LA ARTICULACIÓN DE LA EDUCACIÓN BOLIVARIANA

Prof. Conrado Rovero Mora

VICEMINISTERIO PARA LA PARTICIPACIÓN Y APOYO ACADÉMICO

Profa. Trina Manrique

DIRECCIÓN GENERAL DE CURRÍCULO

Profa. Maigualida Pinto Iriarte

EQUIPO DE VALIDACIÓN

Viceministerio para la Articulación de la Educación Bolivariana: William Medina y Moralber Torres; Direcciones Generales del Ministerio del Poder Popular para la Educación: Currículo: Hildred Tovar y Nora Alvarado; Consultoría Jurídica: Flor Guedez; Educación Inicial: Nilda Palomares; Educación Primaria: Euridice Waramato, Irene Duarte y Marjorie Badema; Formación del Personal Docente: Yohoani Blanco; Dirección General de Supervisión Educativa: Miguel Angel Sánchez y cuarenta docentes coordinadores del Programa de Alimentación Escolar (PAE), pertenecientes a la Zona Educativa del Distrito Capital.




PRESENTACIÓN

El Gobierno Bolivariano tiene dentro de sus líneas estratégicas el impulso de la educación transformadora para la nueva mujer y el nuevo hombre, fortaleciendo modelos de valores cónsonos con la solidaridad, honestidad y la cooperación. En esta siembra de valores se encuentra también la conciencia en Soberanía Alimentaria siendo esta área prioridad tanto para el bienestar colectivo como para la defensa nacional.

Este libro que tiene en sus manos es parte del acervo de información de la colección “Nutriendo conciencias en las escuelas para el Buen Vivir”, conformada por siete libros muy interesantes dirigidos a docentes que los apoyarán en la práctica pedagógica, para brindar una atención educativa integral a la niña y el niño de Educación Inicial y Primaria; esto abordando el contenido de todos los ejes del Desarrollo Curricular del Sistema Educativo Venezolano y a la vez rescatando los principios de la cultura alimentaria tradicional de nuestro país.

En esta colección se encuentran propuestas de contenidos para comprender y abordar diversos temas en la familia, escuela y comunidad. Además una serie de estrategias sugeridas, que no son obligatorias, son ideas que le ofrecemos para realizarse en los diversos ambientes de aprendizaje. Estas le apoyarán en la labor de integrar y relacionar la expresión oral, lectura y escritura, las habilidades lingüísticas y el pensamiento lógico matemático, necesarias para el abordaje del material científico y recreativo y para la comprensión de la realidad, constituyendo un aporte importante para el desarrollo curricular y sus ejes en concordancia con la Ley Orgánica de Educación. Igualmente, encontrará notas curiosas, textos literarios, frases de autores nacionales e internacionales, un glosario de términos y las referencias bibliográficas, contenido que enriquecerá el conocimiento de nuestras niñas y niños.



Centrando la atención en el presente libro, el primero de la colección, hay que destacar que para afianzar los procesos de educación nutricional, el Ministerio del Poder Popular de la Alimentación, a través del Instituto Nacional de Nutrición creó la figura del Trompo de los Alimentos, sistema de clasificación de alimentos, basado en un juego tradicional venezolano, del cual toma su forma y estructura para representar gráficamente una distribución del consumo de los alimentos que lo conforman. Esta clasificación no sólo obedece a unos principios técnicos, también implica la construcción de una cultura alimentaria basada en los saberes populares, en torno a una serie de pautas que promueven la participación de las comunidades y los valores éticos humanistas, consolidando un ícono de nuestra identidad alimentaria, nutricional y de soberanía.

El Trompo de los Alimentos constituye un eje estructural que guía la educación nutricional y promueve la tríada familia-escuela-comunidad. Está orientado hacia la formación de la conciencia de las ciudadanas y los ciudadanos, que colectivamente trabajan en el abordaje y solución de las situaciones relacionadas con la alimentación; entendiéndola como un proceso que tiene implicaciones en los contextos sociales, cultural, económico, psicológico, biológico y ambiental, con incidencia en todos los componentes del sistema agroalimentario: producción de alimentos soberanos, transformación de rubros para la diversificación del consumo y la salud, distribución bajo la premisa de la equidad y consumo de nuestros alimentos.

En este sentido, el Trompo de los Alimentos representa una herramienta importante de la Misión Alimentación para acompañar a las niñas y los niños en el proceso de formación de adecuados hábitos de consumo de alimentos, en la selección con sentido crítico de aquellos que son saludables para su dieta diaria, así como la ingesta de agua y práctica de actividad física, como elementos para fortalecer el derecho a la alimentación y la salud de la población.

PRESENTACIÓN

ÍNDICE

¿Qué es la nutrición?	1
Un asunto de Soberanía	3
Venezuela por la Soberanía y Seguridad Agrolimentaria	4
¿Qué hace el Ministerio del Poder Popular para la Alimentación para favorecer la salud nutricional, la Soberanía y la Seguridad Alimentaria?	6
Nuestra alimentación: ¡Llena de sabores y tradiciones!	8
Algo de historia...	9
La alimentación de la venezolana y el venezolano a través del tiempo	13
¿Qué es el Trompo de los Alimentos?	14
Trompo indígena de los alimentos	28
La gastronomía venezolana:	35
Región central	36
Región occidental	38
Región andina	40
Región llanera	42
Región oriental	44
Región sur	46
El Trompo de los Alimentos y la Salud Integral	48
¿Cuál es la misión de la escuela en la promoción del Trompo de los Alimentos?	50



¿Cuál es el desafío?	53
¿Cómo elaborar un Proyecto de Aprendizaje?	54
Proyectos Productivos Escolares	55

Estrategias sugeridas:	58
1) ¡Qué chévere... mi trompo gira y giral	60
Idea 1: Vamos a conocer el trompo	60
Idea 2: Con la lupa buscamos el trompo	62
Idea 3: ¿Comemos variado y balanceado?	65
Idea 4: Vamos a compartir	66
Idea 5: Todas y todos a colaborar	67
Idea 6: Promotoras y promotores del Trompo de los Alimentos	68
2) Preguntar... ¿Para qué?	69
3) ¡Agua para todas y todos!	73
Recomendaciones finales	77

Anexos	79
Glosario	83
Referencias bibliográficas	88

¿Qué es la nutrición?

Es importante saber que la **alimentación** consiste en la obtención, preparación e ingestión de alimentos, mientras que la **nutrición** es un conjunto de procesos a través de los cuales los seres vivos incorporamos, transformamos y utilizamos en nuestro organismo una serie de sustancias que recibimos del mundo por medio de los alimentos.

La nutrición también se define como el conjunto de procesos fisiológicos, armónicos y coordinados, que ocurren en todas las células, y tienen como finalidad proveer al organismo de la energía y los nutrientes necesarios para mantener la vida, promover el crecimiento y reparar las pérdidas.

El objetivo de una buena nutrición es recibir la cantidad y variedad de sustancias que necesitamos para gozar de una óptima salud. Una nutrición adecuada es la que nos proporciona los requerimientos de energía, por medio de los carbohidratos, las proteínas y grasas, además de las vitaminas y minerales necesarios, la correcta hidratación y la fibra dietética suficiente.

¿Qué es la energía?

La energía es el combustible que utiliza nuestro organismo para desarrollar sus funciones vitales. La unidad de expresión de la energía es la Kilocoría (Kcal).

¿Qué son las necesidades nutricionales?

Son las cantidades de energía y nutrientes esenciales que cada persona requiere para lograr que su organismo se mantenga sano y pueda desarrollar sus variadas y complejas funciones. Las necesidades nutricionales varían según la edad, sexo, actividad física y estado fisiológico (embarazo, lactancia y otros).

¿Cuánta energía o calorías necesitan las personas?

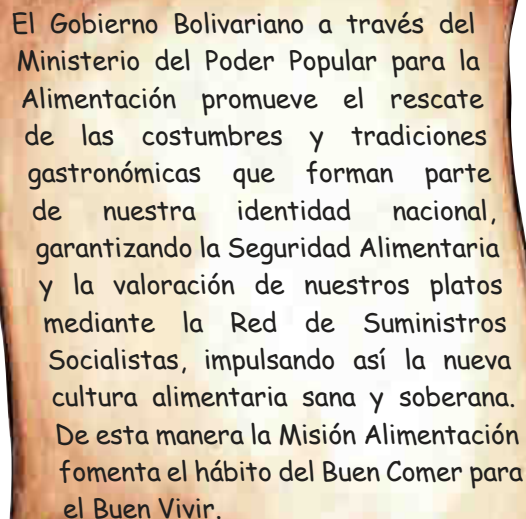
La cantidad de energía que necesita una persona también depende de su edad, sexo, estado fisiológico y actividad física (ligera, moderada o intensa). Las personas que tienen una actividad sedentaria o ligera utilizan menos energía que las que desarrollan una actividad intensa.

La nutrición es un concepto científico, político, social, económico y cultural, pues está íntimamente relacionado a tres elementos estratégicos: El Derecho humano a la alimentación, la salud pública y la Soberanía y Seguridad Alimentaria. Ahora bien, para obtener la buena nutrición de la sociedad es indispensable asegurar:

- El acceso (físico y económico), la disponibilidad y suficiencia de los alimentos.
- Su calidad e inocuidad.
- Una selección adecuada que conforme una dieta balanceada.

Esto es posible gracias a la aplicación de:

- Políticas socioeconómicas dirigidas a combatir la pobreza, asegurando un real acceso a los alimentos de todas y todos.
- Políticas agroalimentarias dirigidas a producir los alimentos requeridos.
- Políticas educativas dirigidas a crear una cultura nutricional que favorezca la selección adecuada de los alimentos.



El Gobierno Bolivariano a través del Ministerio del Poder Popular para la Alimentación promueve el rescate de las costumbres y tradiciones gastronómicas que forman parte de nuestra identidad nacional, garantizando la Seguridad Alimentaria y la valoración de nuestros platos mediante la Red de Suministros Socialistas, impulsando así la nueva cultura alimentaria sana y soberana. De esta manera la Misión Alimentación fomenta el hábito del Buen Comer para el Buen Vivir.



Un asunto de Soberanía

La nutrición es un concepto que forma parte de un debate mundial, político e ideológico, que aborda un problema de salud pública y soberanía, pues, si bien la alimentación es un Derecho Humano, reconocido en tratados internacionales, en la realidad más de mil millones de personas en el mundo sufren de desnutrición (FAO, 2009).

Esta contradicción se explica porque vivimos en un sistema que produce la cantidad suficiente de alimentos que el mundo necesita para sobrevivir, pero los distribuye según intereses económicos y políticos (transnacionales agroalimentarias y países exportadores de alimentos). Así, la producción de alimentos en lugar de garantizar un Derecho Humano, es un elemento estratégico de dominación y enriquecimiento.

Si bien el hambre es una preocupación del mundo, lo cual se expresa en la Cumbre Mundial de Alimentación (2000) y la Declaración del Milenio, entre otras iniciativas, existen al menos dos visiones que se contraponen:

- Por un lado, se encuentra la visión que se ha impuesto en la etapa neoliberal del capitalismo

que fortalece el rol de las transnacionales de alimentos, en función de concebir al alimento como una mercancía. Esta visión toma como marco el logro de la Seguridad Alimentaria que se refiere al acceso físico, social y económico de los alimentos suficientes, inocuos y nutritivos que satisfagan sus necesidades energéticas diarias y preferencias alimentarias (FAO, 1996).

- Y por el otro, la visión de que la solución del problema está en la democratización de la producción de alimentos, es decir, de la Soberanía Alimentaria entendida como: “El derecho de los pueblos, comunidades y países a definir sus propias políticas agrícolas, pesqueras, alimentarias y de tierra que sean ecológica, social, económica y culturalmente apropiadas a sus circunstancias únicas” (Vía Campesina, 2002). Esto incluye el verdadero derecho a la alimentación y a producir los alimentos, lo que significa que todos los pueblos tienen el derecho a una alimentación sana, nutritiva, sabrosa y apropiada, de acuerdo a la capacidad para mantenerse a sí mismos y a sus sociedades.

Venezuela por la Soberanía y Seguridad Agroalimentaria

Desde que se desarrolla la Revolución Bolivariana nuestro país ha dado un viraje hacia la defensa y promoción de la Soberanía y la Seguridad Alimentaria y Nutricional, para garantizar el Derecho a la Alimentación de todos y por ende la salud colectiva en esta materia, considerando el rol protagónico de las comunidades organizadas como contralores sociales que participen en la gestión de los programas alimentarios, para mejorar su eficiencia y la atención de los grupos vulnerables, así como su vinculación con proyectos educativos, sociales y ecológicos, entre otros.

Esta visión está claramente presente en la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999), que en sus artículos 305, 306 y 307 promueve la agricultura sustentable y el desarrollo rural integral a fin de garantizar la Seguridad Alimentaria de la población.

La disponibilidad de alimentos en Venezuela se ve reforzada por instrumentos jurídicos que poseen un enfoque explícito para una alimentación, salud y nutrición adecuada, basadas en la Soberanía Alimentaria tales como la Ley de Tierras y Desarrollo Agrario y la Ley Orgánica de Seguridad y Soberanía Agroalimentaria (LOSSA).

El Gobierno Bolivariano ha tenido una posición irreductible de mantener el Derecho a la Alimentación como centro de su agenda política para la acción social, lo cual se evidencia en la puesta en marcha de una política agroalimentaria en pro de la Soberanía y Seguridad Alimentaria.

Soberanía Alimentaria

“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, garantizando el acceso oportuno y suficiente de alimentos a toda la población”(Artículo 4, LOSSA, 2007).

La Soberanía Alimentaria no niega el comercio internacional, más bien defiende 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.

Seguridad Alimentaria

“Es 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” (Artículo 5, LOSSA, 2007).

La Seguridad Alimentaria existe cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos, para satisfacer sus necesidades alimentarias y sus preferencias en cuanto a los alimentos, a fin de llevar una vida activa y sana.

¿Qué hace el Ministerio del Poder Popular para la Alimentación para favorecer la salud nutricional, la Soberanía y la Seguridad Alimentaria?

Para el Ministerio del Poder Popular para la Alimentación a través del Instituto Nacional de Nutrición, la **Soberanía Alimentaria** es el derecho de las personas a suplir sus necesidades nutricionales desde una perspectiva del desarrollo humano, sustentada en la producción endógena (agrícola sostenible) y en la distribución apropiada, oportuna, balanceada y extensiva de alimentos a toda la población, sin que se encuentre el consumo de estos supeditado al ingreso económico.

En el contexto de la Soberanía y la Seguridad Alimentaria como herramientas para tener una población nutricionalmente saludable, el Instituto Nacional de Nutrición juega un rol fundamental, pues al ser el órgano rector de las políticas nutricionales del Estado Venezolano actúa en dos áreas estratégicas:

Investigación y evaluación:

- Monitoreando la situación alimentaria y

nutricional, lo cual sirve de base para el diseño y ejecución de políticas públicas de salud en el área agroalimentaria.

- Formulando propuestas alimentarias basadas en la producción agrícola nacional, con la estructura adecuada para atender poblaciones vulnerables. Un ejemplo de esto es la Nutrichicha, alimento estratégico dirigido a mujeres embarazadas.
- Revisando científicamente la formulación nutricional de determinados alimentos, a objeto de medir su impacto en el estado nutricional de la población.

Educación:

- Contribuyendo a la creación de una cultura nutricional que promueva hábitos de alimentación saludables, fortaleciendo a su vez la Soberanía Alimentaria a través del consumo de alimentos autóctonos.

**INN contigo en la calle,
nutriendo conciencias**

Una de las metas del Instituto Nacional de Nutrición es impulsar con las comunidades, la democratización del conocimiento, lo cual queda expresado a través del lema "INN contigo en la calle, nutriendo conciencias". La idea es formar a ciudadanas y ciudadanos sensibles y participativos, que cuenten con los conocimientos y destrezas para la selección y consumo, con sentido crítico y reflexivo, de alimentos saludables en su dieta.



Nuestra alimentación: ¡Llena de sabores y tradiciones!

La alimentación del pueblo venezolano es el resultado del mestizaje propio de América. La fusión de las formas culinarias y tradiciones de los pueblos aborígenes, ibérico, asiáticos y africanos, a lo largo de los últimos cinco siglos de historia, más la incorporación de otras costumbres de varias regiones de Europa (Italia, Portugal) y de Norteamérica, han dado como resultado nuestro acervo alimentario de la actualidad.

Así como la nutrición es un proceso biológico que se ve afectado por diversas variables, económicas, políticas, sociales y culturales, nuestra alimentación es el resultado de una serie de procesos históricos marcados por la dominación y la rebeldía.

De esta forma contamos con una gastronomía basada en el maíz, alimento por excelencia de nuestros ancestros indígenas, que además exhibe los condimentos y especias de la cultura gastronómica española y africana introducidos durante el período colonial. Esto es lo que le otorga el rasgo distintivo a nuestra comida, es decir, se trata de una gastronomía en la que se mezclan tradiciones americanas, europeas y africanas.



Algo de historia...

El proceso de colonización modificó sensiblemente nuestra alimentación, pues partiendo de nuestras raíces indígenas nos trajo alimentos y técnicas de preparación impuestas por el imperio español (lo europeo), aquellas resultado del comercio (lo asiático) o derivadas de fenómenos como la esclavitud (lo africano).

Lo indígena

La alimentación indígena tiene un carácter artesanal e históricamente se ha basado en la caza, la pesca y la recolección de alimentos. No empleaban la domesticación de animales y practicaban el trueque como forma de economía simple que permitía el intercambio de alimentos de tribu a tribu.

El régimen alimentario de la mayoría de los pueblos aborígenes, así como su estilo de vida, era saludable. Se basaba en el consumo de maíz y yuca, en forma de arepa y casabe respectivamente, complementados con alguna proteína animal producto de la caza y de la pesca, acompañado de un edulcorante natural como la miel. No incluían grasas en sus preparaciones culinarias y el condimento por excelencia era el ají.

Las principales carnes que consumían eran: venado, danta, conejo, chigüire, cachicamo, lapa, báquiro, iguana, morrocoy, babo, puercoespín, mato de agua, acure, picure, entre otras.



Trompo de los Alimentos

También consumían pescados como bocachico, corocoro, guabina, caribe, morocoto, rayao, cachama, raya, buco, caribe y bagre. También huevos de iguana, caimán, tortugas y pájaros.

Ocumo, ñame, batata y otros tubérculos formaban parte de su dieta, así como el ají dulce, ají picante, aguacate, ayama, chayota, tomate de jardín, pira, entre otros. Las grasas se obtenían de los frutos de las palmas, en especial la de moriche.

Técnicas de cocina: se basaban en preparaciones muy sanas: asadas (carnes), sancochadas (yuca, batata), asada a leña (tubérculos y carnes).



Lo europeo

La alimentación europea estaba fuertemente influenciada por el continente asiático y africano, producto de los intensos procesos históricos y comerciales. El patrón de consumo de los colonizadores españoles tenía como base la carne (vacuna, porcina y ovina), el trigo, el vino y las grasas vegetales (aceite de oliva) o animales (manteca de res o de cerdo). Además empleaban el azúcar de caña, la sal y las especias tradicionales de origen asiático.

El ganado europeo fue traído a tierras americanas mas por una cuestión de hábitos alimentarios que por falta de producción prehispánica de carnes. Además los colonizadores españoles trajeron diversas plantas cultivables como: trigo (que era base de su alimentación en forma de pan), café, naranjas y uvas.



Lo asiático

La influencia de los pueblos asiáticos en cuanto al origen de los alimentos (animal y vegetal) que hoy consumimos es muy importante. Por medio del comercio, estos pueblos introdujeron en Europa alimentos y patrones de consumo que luego fueron expandidos por vía marítima a lo que se llamó el Nuevo Mundo. Esto sin olvidar que en las emigraciones a América también llegaron comerciantes asiáticos que se establecieron en estas tierras y con ellos su gastronomía y alimentos como: arroz, plátano, berenjena, caña de azúcar, cebolla, ajo, naranja, limón, zanahoria, banana, calabacín, aves de corral y cerdo.

Técnicas de cocina: tienen mucha similitud a las africanas, ya que en ellas se agrupan conocimientos producto del intercambio comercial y cultural con el resto del mundo.

Lo africano

Los aportes del pueblo africano a nuestra gastronomía son significativos, ya que como esclavas y esclavos del imperio español mantenían la economía de los opresores. Los hombres procesaban alimentos para el comercio y las mujeres los preparaban para el consumo.

Por medio de ellos llegan a nuestro país el uso del pilón, trapiche, técnicas de conservación en miel y sal.

Técnicas de cocina: usaban guisos en aceites y papelón, frituras, conservas en miel, horneados y sopas, que son producto de la mezcla de sus costumbres con las indígenas y las europeas.



La alimentación de la venezolana y el venezolano a través del tiempo

El régimen alimentario tradicional o criollo permaneció inmutable en sus elementos básicos hasta finales del siglo XIX, cuando se vió influenciado por los aportes culinarios de los inmigrantes italianos, de esta forma se adoptaron diversas preparaciones, como por ejemplo las pastas, las salsas, los jamones y otros alimentos traídos de Europa.

Aproximadamente en la segunda década del siglo XX, con el boom petrolero y su notable repercusión en la vida económica venezolana, se va generando una disminución progresiva y constante en la producción de alimentos en el país, lo que se fue equilibrando progresivamente mediante la importación de alimentos.

Esta transformación del sistema económico del país de agropecuario a petrolero, produjo notables cambios en la dieta de la venezolana y el venezolano, se adoptaron hábitos alimentarios no propios, como por ejemplo el consumo

de alimentos semi-elaborados, congelados, enlatados, listos para consumir, entre otros. Esto trajo como consecuencia la adopción del estilo de vida estadounidense, predominando el consumo de perros calientes, sándwiches, helados, bebidas gaseosas, así como la adición de aditivos químicos a las preparaciones culinarias. Estos hábitos alimentarios todavía persisten en la actualidad y se ven reforzados por la publicidad de los medios de comunicación que está saturada de alimentos industrializados de las transnacionales.

Por todo lo mencionado anteriormente es que resulta vital impulsar la producción nacional de alimentos, ya que si el país se dedica exclusivamente a la explotación mineral e industrial, sin favorecer la agricultura y cría, nuestra alimentación dependerá exclusivamente de la importación, situación que no es la apropiada para un país que dispone de inmensas posibilidades agrícolas y ganaderas.

¿Qué es el Trompo de los Alimentos?

En el año 2007, el Instituto Nacional de Nutrición 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, distribuidos en franjas de colores, además del agua y la actividad física.

Los alimentos que se encuentran 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 que los mismos pueden estar más disponibles siguiendo procesos como el calendario de cosechas, la especulación y el acaparamiento.

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 así como su combinación, favoreciendo el crecimiento, el desarrollo y el buen estado de salud de los miembros de la comunidad.

Las y los docentes pueden hacer uso de esta herramienta educativa para realizar actividades divertidas enmarcadas en el lema “¡Pon a girar el trompo!”, que promueve la combinación de las franjas para obtener una dieta variada y balanceada.



¡Recuerda, no es pirámide, es Trompo!

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

Se escogió la figura del trompo por representar un juego tradicional arraigado en la cultura venezolana, que invita a nuestras niñas y nuestros 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. Anteriormente se utilizaba el trébol como figura oficial para representar los grupos de alimentos, el cual había sustituido a la pirámide impuesta por el Imperio.

¡Combina las franjas, toma agua y muévete! CONOZCAMOS LAS FRANJAS DEL TROMPO DE LOS ALIMENTOS



• Franja amarilla: granos, cereales, tubérculos y plátanos

De 4 a 6 porciones diarias

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

Esta franja contiene los alimentos que provocan sensación de saciedad y aportan la energía necesaria para mantener 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, 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 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, además de ser una proteína con un costo más económico que la proteína de origen animal. 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 y calcio, siendo este último aportado principalmente por los granos. Los alimentos de la franja amarilla también aportan fibra.

La **fibra dietética** está presente en cereales, granos, verduras, frutas, tubérculos y plátanos. Es importante resaltar que el plátano es un acompañante regular en la mesa del venezolano y cuando lo consumimos estamos apoyando la Soberanía Alimentaria.

La fibra contribuye a mantener un buen estado de salud, a través de las siguientes propiedades:

- Interviene en la digestión de los alimentos mejorando la salud gastrointestinal, previniendo el estreñimiento.
- Favorece la sensación de llenura por lo cual, en cantidades adecuadas, contribuye a la prevención de la obesidad.



• Franja verde: hortalizas y frutas

5 porciones al día

Los alimentos que pertenecen a este grupo son: Hortalizas (lechuga, espinaca, tomate, cebolla, ají dulce, vainitas, brócoli, berenjena, calabacín, chayota, pepino, zanahoria, cilantro, ayuama, 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 vitaminas A y C.

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.



La vitamina 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.

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

Los alimentos de este grupo aportan fibra y contribuyen en la prevención de enfermedades cardiovasculares, cáncer, obesidad, entre otras. Provocan además sensación de saciedad y son bajos en grasas, contribuyendo a la pérdida de peso. Si los consumes de manera variada tendrás las vitaminas y minerales que tu 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 fibra, prefiriendo las frutas cosechadas en el país en vez de las importadas.



- **Franja azul: leche, carnes y huevos**

4 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.

Las proteínas participan 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, B2 y B12, así como vitamina D y calcio mineral, importantes para la formación de huesos y dientes y vitales para prevenir enfermedades como la osteoporosis.



Igualmente este grupo es fuente de vitamina B12, hierro y ácido fólico, que previenen la anemia y mejoran el rendimiento escolar de niñas y niños.

Por su parte, los pescados, como la sardina el atún y otros, son una buena fuente de grasas saludables, que tienen un efecto cardioprotector, además de contener otros nutrientes importantes para la salud como el yodo. Por esto es recomendable consumir más pescado que otras carnes.



Se recomienda limitar el consumo de carnes rojas a un máximo de 2 veces por semana, así como consumir un vaso de leche al día. Por su parte es saludable comer pescado unas 3 veces por semana.

• Franja anaranjada: grasas y aceites vegetales

3 cucharaditas al día

En el ápice derecho del trompo encontramos el grupo de las grasas, esenciales para el organismo, pues son reserva de energía y participan en el desarrollo y en el funcionamiento del sistema nervioso. Deben consumirse con moderación por la cantidad de calorías que proporcionan y porque 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 dos tipos de grasas, 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 (LDL), pudiendo ocasionar enfermedades cardiovasculares.

Grasas buenas

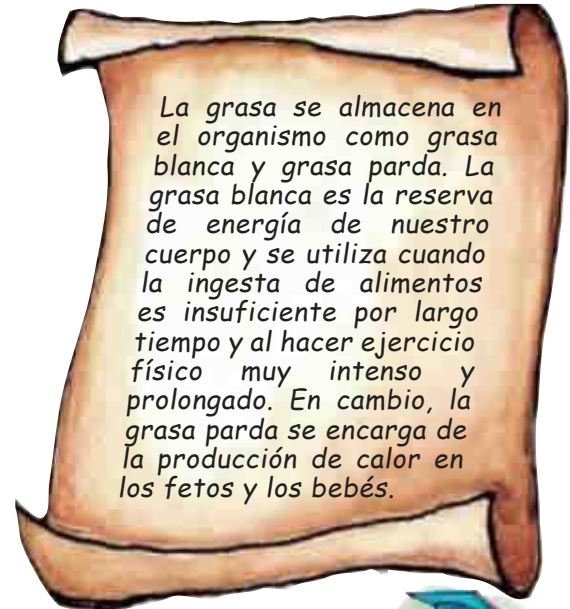


Grasas malas



Las grasas insaturadas también denominadas “grasas buenas”, son las que elevan el colesterol bueno (HDL) 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.

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, palitos de maíz inflados con queso, tortitas de maíz con queso, entre otros. Se les ha asociado con el aumento del colesterol malo, disminución del colesterol bueno, aumento de triglicéridos en sangre, alteración de las paredes de las arterias, efectos cancerígenos y disminución del sistema de defensa de nuestro cuerpo.



Franja gris: azúcares

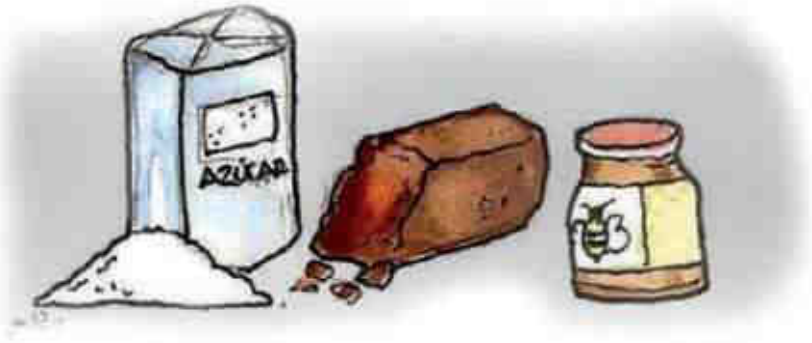
3 cucharaditas al día

En el ápice izquierdo del trompo encontramos el grupo de los azúcares, conformado por el azúcar, la miel y el papelón.

Están ubicados en esta posición, ocupando un pequeño espacio, ya que deben incluirse en nuestra dieta de una forma moderada debido a que su función principal es el aporte de energía de rápida utilización, por lo que si se consumen en exceso participan en la ganancia de peso,

pudiendo generar obesidad, además de la temible caries dental.

Las bebidas como refrescos y jugos pasteurizados contienen azúcar en exceso (una lata de refresco tiene 7 cucharaditas de azúcar y el jugo hasta 8 cucharaditas), por lo tanto debe eliminarse su consumo, ya que el uso del azúcar en la dieta es opcional, porque las frutas y hortalizas ya aportan este tipo de carbohidratos.



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 8 a 10 vasos, ya que este vital líquido crea el equilibrio perfecto para que el cuerpo pueda cumplir sus funciones.



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, acompañada con una hidratación adecuada.

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.

Entre ellos podemos nombrar:

- Reduce el riesgo de padecer obesidad, enfermedades cardiovasculares, cáncer, osteoporosis, diabetes, entre otras.
- Fortalece los huesos y la musculatura.
- Mantiene la flexibilidad, promueve las buenas posturas y el equilibrio.
- 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.



- Mejora la atención y la memoria, reduciendo el riesgo de padecer diferentes enfermedades, como el Parkinson, el Alzheimer y la demencia senil.
- Incrementa el rendimiento académico y reduce el ausentismo tanto laboral como escolar, y por lo tanto, previene la delincuencia juvenil, el alcoholismo y la drogadicción.
- Aumenta el sentido de la responsabilidad, promueve valores y comprensión, contribuyendo a un desarrollo integral y promoviendo el interés por cuidar la salud.

Por todos los beneficios anteriores, se deben reducir las actividades sedentarias, como ver televisión, usar la computadora y los videojuegos y promover la práctica de actividad física, de ser posible involucrando a todos los miembros de la familia.



Trompo Indígena de los Alimentos

Con el objeto de valorar y promover las prácticas ancestrales de producción artesanal, transformación, conservación tradicional, intercambio y consumo autóctono que apuntalen la consolidación de la Soberanía Alimentaria de los pueblos indígenas, así como la mejora de su estado de salud, el Instituto Nacional de Nutrición, creó el Trompo Indígena de los Alimentos. ¡Conozcámoslo!

Franja amarilla: cereales, tubérculos, granos y plátanos

Granos: caraotas negras, frijoles blancos, aypirrua, frijoles marrones, frijoles pintas, quinchoncho y otros.

Cereales: maíz, arroz y otros.

Tubérculos: yuca, ñame, batata, ocumo, papa, ocumo chino, mañoco, casabe, mapuey y otros.

Plátano: plátano y topocho.

El alimento base de los pueblos indígenas es el maíz, consumido a través de diversas preparaciones que se han mantenido a lo largo del tiempo con algunas variaciones en cuanto a su elaboración como: mazamoras, arepas, cachapas, chichas, majarete, entre otras.



Franja verde: hortalizas y frutas

Frutas: cambur, parchita, patilla, ciruela de huesito, piña, lechosa, guayaba, guayabita sabanera, piñuela, mango, mamón, merey, catuche, chirimoya, corozo, caujaro, cují, jobo, zarrapia, merecure, guama, grosella, castaña, fruta de pan, toronja, cotoperí, cañafistula, cimérica, naranja, mandarina, limón, coco, anón, pomalaca, tamarindo, uva de playa, níspero, caimito, lima, naranja agria, noni, tunas comestibles, moriche, seje, pijiguao, melón, tupiro, cucurito, crujul.

Hortalizas: ají dulce, ají picante, ayuama, chayota, ajo, cebolla, tomate de jardín, tomate perita, pira, culantro de monte, orégano.



Franja azul: carnes, aves, pescados, mariscos, moluscos, insectos y huevos:

Este grupo incluye mayor variedad de alimentos que la franja azul del Trompo de los Alimentos:

Leche y sus derivados: leche y quesos.

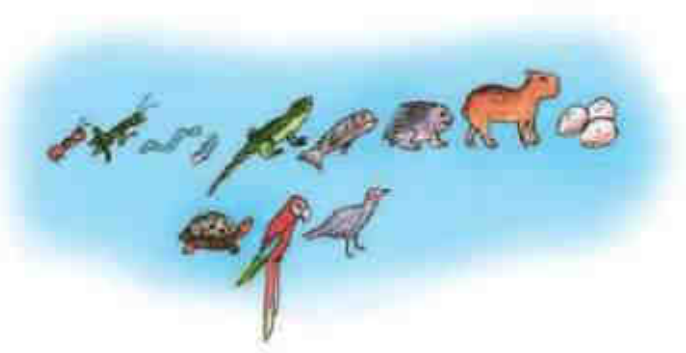
Carnes: chigüire, cachicamo, lapa, báquiro, iguana, morrocoy, babo, conejo, puercoespín, mato de agua, acure, picure, chácharo, res, cochino, caracoles terrestres, culebra, cacharo, chivo, ovejo, gusano de moriche, entre otros.

Aves: guacharaca, tordito, guiri, gabán, garzapaleta, gallina, pollo, pavo, paloma silvestre, gallinetas, pava del monte, otros.

Pescados, mariscos y moluscos: guaraguara, palito, coporo, bocachico, corocoro, guabina, caribe, morocoto, rayao, cachama, raya, buco, caribe, bagre, aimara, pavón, curvinata, payara, sardinata, sapoara, cazón, lisa, curvina, lebranche, camarón, guasa, cangrejo, caracol, lau-lau, valentón, viejita, palometa, sierra, bocón, sardina, cajaro, toruno, dorado, tigre, piara, corita, robalo, manamana, cotin, armadillo, monchola, pargo, mero, picúa, entre otros.

Insectos: hormigas, gusanos de palma, lombrices, bachacos, arañas, saltamontes, termitas, tara, cieciepa, muduito, entre otros.

Huevos: de todo tipo, aunque no se toman en consideración aquellos provenientes de especies en peligro de extinción.



Franja anaranjada: grasas y aceites

Moriche, coco, manaca, aceites de pescado, aceites vegetales tipo mezcla, aguacate, otros.

Se incluye en esta clasificación lo correspondiente a los frutos de las palmas, ya que este grupo de alimentos forma parte de la cultura alimentaria indígena y son alimentos ricos en grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, que tienen gran importancia en la salud cardiovascular.



Franja gris: azúcares



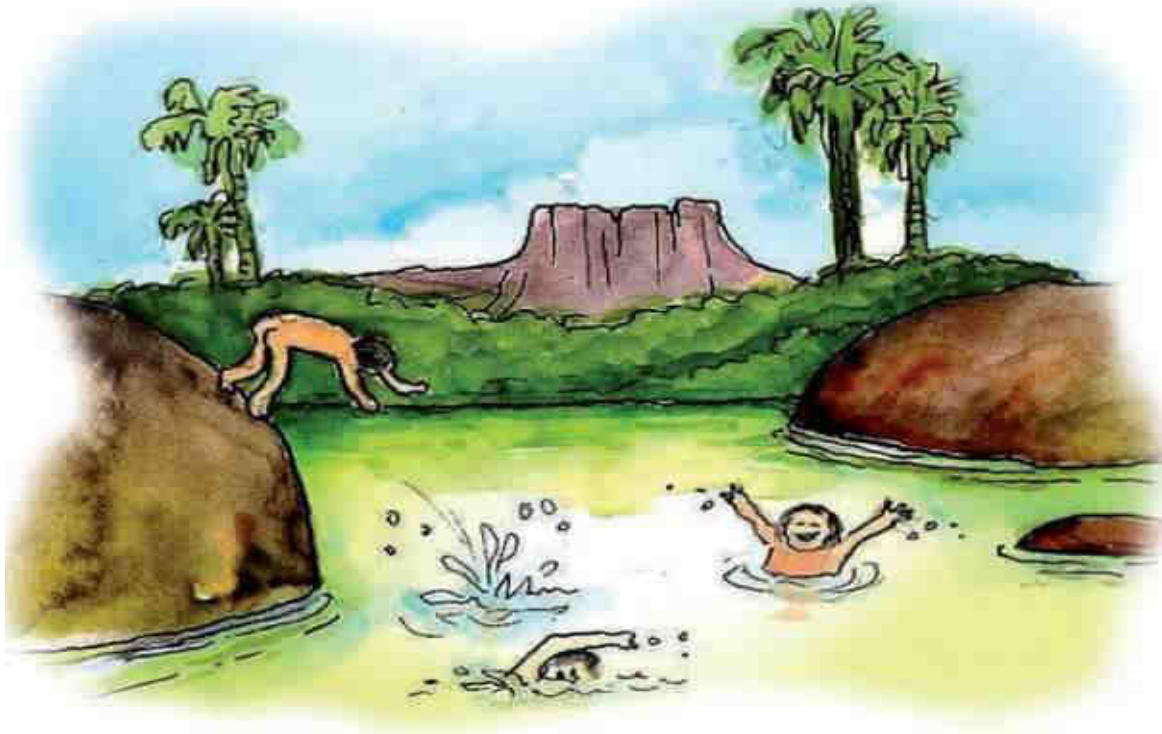
Miel, caña de azúcar, papelón, melao de caña y azúcar morena.

En este grupo de alimentos se sugiere hacer especial énfasis en la miel como edulcorante natural, ya que forma parte de la alimentación ancestral de los pueblos indígenas, seguido del papelón y la caña de azúcar.

Agua y Actividad física

El agua está presente también en el Trompo Indígena y es fundamental para el funcionamiento adecuado de todos los órganos del cuerpo. El agua representa un elemento holístico y cosmogónico, el cual integra a la mujer y al hombre con la tierra misma. Se considera el agua como un elemento terapéutico.

Las prácticas cotidianas de cacería, pesca y las labores de campo, así como también el desplazarse caminando hacia las comunidades aledañas, se traducen en las actividades físicas necesarias para mantener y favorecer el funcionamiento general de cuerpo y la salud de nuestros indígenas.



Razones para utilizar el Trompo de los Alimentos:



- Sirve de guía para el consumo de alimentos en proporciones adecuadas según las necesidades nutricionales de la población venezolana.
- Recomienda el consumo moderado de azúcar y aceites.
- Promueve estilos de vida saludable, a través de la combinación de alimentación, actividad física y consumo de agua.
- Promueve y rescata el consumo de platos tradicionales para alcanzar la Soberanía Alimentaria.
- Desplaza modelos de consumo exógenos representados por cereales como el trigo y frutas como la manzana, no producidos en el país que ocasionan dependencia de las importaciones.
- Promueve la cultura tradicional, a través del trompo como juego y herramienta representativa de Venezuela, desplazando otros íconos de clasificación de alimentos como la pirámide.
- Permite la sustitución de alimentos dentro de las franjas para combatir la especulación y el acaparamiento.

*Para seguir
una dieta saludable,
es necesario:*



- Realizar la selección y compra de alimentos guiándose por el Trompo de los Alimentos.
- Incrementar el consumo de la franja verde así como el pescado por los beneficios que aportan a la salud.
- Elegir preparaciones al horno, sancochadas, a la plancha y al vapor, en lugar de las frituras.
- En caso de freír, utilizar el aceite muy caliente para evitar la absorción excesiva del mismo.
- Evitar el consumo de productos industriales procesados con alto contenido graso, azúcares y sodio.
- Limitar el consumo de alimentos que reporten en el etiquetado gran cantidad de grasas trans, ya que una dosis diaria de más de 5 gr se considera peligrosa.
- Evitar el consumo de comida rápida (hamburguesas, refrescos, perros calientes, papas fritas y otros).
- Llevar la comida preparada de la casa al trabajo, escuela o universidad.

La gastronomía venezolana



La gastronomía venezolana se fundamenta en las diversas manifestaciones culturales y por lo tanto refleja la identidad de las distintas localidades que conforman la nación. Es imperante recuperar, fomentar, defender y enaltecer nuestros valores tradicionales desde la escuela, en especial en el ámbito alimentario, para identificarnos como pueblo. De tal modo afianzaremos la Soberanía Alimentaria con lo nuestro, fomentaremos desde muy temprana edad la Seguridad Alimentaria y mantendremos así vivas nuestras tradiciones.

La siguiente información gastronómica, rescata algunos platos típicos y dulces de las diferentes regiones del territorio nacional, adaptándolos a formas tradicionales de preparación y empleando alimentos autóctonos de producción nacional que están presentes en el Trompo de los Alimentos. No es un recetario, es una guía que puede comentar con sus estudiantes, para que conozcan más de la variedad de platos que conseguimos en el país.

REGIÓN CENTRAL: Distrito Capital, Carabobo, Aragua y Miranda



Platos o preparaciones: pabellón criollo, asado negro, carne frita, empanada de caraotas, pastel de pollo, polenta, hallaca caraqueña.

Dulcería criolla: jalea de guayaba, membrillo, majarete, ponqué, dulce de cabello de ángel, torta bejarana, dulce de toronja, conserva de leche, quesillo, torta de guanábana, conserva de coco, torta de jojoto, torta de queso, merengón, panelitas de San Joaquín, torta negra, buñuelos.



Pabellón criollo

Plato presente en la mesa de toda la geografía nacional, elaborado con caraotas negras, carne de res, arroz y tajadas de plátano maduro frito. Las caraotas hay que dejarlas en remojo de un día para otro, luego colocarlas a hervir en esta agua e ir agregando más agua durante la larga cocción que puede llevar hasta tres horas para que ablanden. Con una cebolla, tomate,

pimentón, cilantro, ajo, comino, alcaparras y sal, molidos o licuados, se obtiene el aliño que después se le agrega a las carotas. La carne de res debe ser hervida primero hasta que ablande, luego se saca y desmecha, luego se cocinan con cebolla, aceite onotado y ajo. Todo esto se sirve acompañado con arroz cocido con un punto de sal y tajadas de plátano maduro frito.

Majarete

Dulce criollo presente casi todo el año en la mesa venezolana, aunque la época de mayor consumo es la Semana Santa. Se asemeja en apariencia a un cuajado o polenta dulce, elaborada con harina de maíz, leche de coco y papelón.

Para prepararlo se ralla y se cocina el coco con cuatro tazas de agua. Al enfriar, envuelto el coco en un paño o lienzo se exprime hasta extraerle la leche. Mientras tanto en jugo de caña o papelón líquido se disuelve la harina de maíz, se cocina hasta hervir y se le agrega la leche del coco.

Durante la cocción se mueve constantemente hasta que la mezcla espese. Todavía caliente se vierte en platos hondos y se deja enfriar, espolvoreándolo con canela.



REGIÓN OCCIDENTAL: Zulia, Falcón, Lara y Yaracuy

Platos o preparaciones: olleta de gallo, mojito de curvina en coco, pan de horno caroreño, pan de tunja, de maíz y de trigo; hervido de chivo, bollos pelones, tostones, plátano con queso blanco duro.

Dulcería criolla: dulce de hicacos, manjar blanco, jalea de mango, arroz con leche, buñuelos de yuca con miel, torta de plátano, huevos chimbos, dulce de leche, catalina o paledonias.



Mojito de curvina en coco

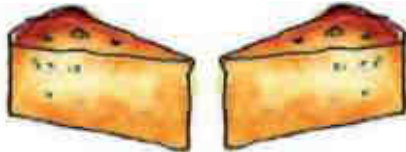
La gastronomía zuliana es una mezcla de las influencias de las islas del Caribe (Aruba, Bonaire y Curazao), en las que el coco es uno de los ingredientes principales, así surgen recetas variadas como el mojito en coco y el chivo en coco. Para hacer mojito de curvina en coco primero se sofríe la curvina en mantequilla. Luego se tritura o ralla el

coco sin la cáscara, se agrega agua caliente y se exprime en un paño hasta obtener una leche espesa. Se agrega el pescado en trozos, el pimentón cortado en tiritas, los ajos, la mantequilla, la cebolla y los tomates pelados y sin semillas. Luego las papas peladas y cortadas en cuadritos se dejan hervir hasta que estén blanditas y el líquido se haya consumido.

Torta de plátano

Desde su más sencilla preparación hasta la más laboriosa, el plátano, despliega su sabor y colorido en la cocina de Venezuela, exhibiéndose como parte de nosotros. Esta sencilla receta exalta los sabores dulces de este fruto con el toque salado del queso blanco y una mezcla de huevos con harina.

Para empezar, pele y corte los plátanos en tajadas no muy finas y fríalas en el aceite hasta que estén doraditas, colóquelas en papel absorbente para que escurran. Bata las claras a punto de nieve y sin dejar de batir añada las yemas. En un molde enmantequillado, coloque el queso rallado, luego una capa de tajadas, posteriormente el huevo batido y así sucesivamente. Hornée a 200°C por espacio de 35 minutos, hasta que dore.



REGIÓN ANDINA: Mérida, Trujillo y Táchira

Platos o preparaciones: arepas de harina de trigo, pan de maíz, de avena, de leche, de queso y aliñado; sopa de apio, plátano verde, pizca andina, ajiaco, hallaca andina, mechado de cerdo, gallina rellena, lechón horneado, chorizo, trucha horneada o frita, sancocho de gallina y de res, turmada de papas parameras.

Dulcería criolla: bizcochos, quesadillas, almidoncitos, roscas, señoritas, galletas, alfondoque, alfajol, almojábanas, dulce de leche, melcocha, conservas, bocadillos (de apio, guayaba, plátano), polvorosa, mandoca, templeones, dulces brillantados, higos.



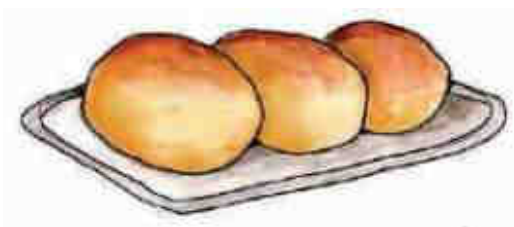
Turmada de papas parameras

La preparación es muy sencilla. Se cocinan las papas con el cebollín. El queso se corta en trozos pequeños o rebanadas. El pan se unta con el ajo triturado revuelto con la mantequilla y se tuesta un poco en el budare. Se prepara el sofrito con todos los ingredientes (pimentón, huevos cocidos, leche, ajo, cebolla, cebollín) cortados en trozos muy

pequeños y 2 cucharadas de aceite, agregando primero la cebolla y el cebollín, luego el pimentón y los tomates. Todo se coloca en capas en una vasija de barro en el siguiente orden: el guiso del sofrito, las papas, los huevos cortados en trocitos, el pan y el queso. Debe tomar la consistencia medianamente blanda de una tortilla.

Almojobana

La almojobana es una especie de pan andino hecho mayormente en Mérida y Táchira. Su elaboración moderna es más refinada que la de antaño, cuando se le agregaba trozos de pellejo de ganado, que la hacía chiclosa al masticarla. Actualmente, se elabora de la siguiente manera: Se ralla finamente un kilo de queso blanco fresco o de cuajada. Se extiende un kilo de almidón de yuca, sin grumos y encima se le coloca el queso rallado. Se le ponen 4 huevos en el centro, y se va uniendo lentamente la pasta con las manos. Si la masa queda seca, se le agrega 1/2 taza de leche y se amasa bien para formar un trozo largo y delgado, que se corta en trocitos de unos 5 cm. Se meten al horno en un trozo de latón untado con aceite o manteca, nunca con mantequilla, dejándolo de 5 a 6 minutos con una temperatura de 200 a 300°C.



REGIÓN LLANERA: Cojedes, Portuguesa, Apure, Guárico y Barinas

Platos o preparaciones: sopa de picadillo o picadillo criollo, guisos de pescado de río, cachapas, plátano verde, cochino, sancocho de gallina, hallaca apureña, hallaca llanera, guiso de lapa, carne asada de aves, pisillo de chigüire y de res, rabo de baba y venado, carne en vara, perico, niños envueltos, venado asado, casabe.

Dulcería criolla: torta de jojoto, dulce de pumarosa, arroz con leche.



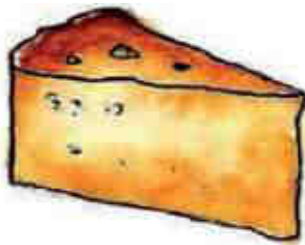
Picadillo criollo

El picadillo llanero es un caldo compuesto básicamente de carne de res (pecho), acompañado de plátano verde y yuca, picados en pequeños trozos y aderezado con un sofrito de aliños de varias especies. Se lava bien la carne y se deja en remojo desde la noche anterior a la preparación para desalarla, el día siguiente se le bota el agua del remojo, se lava nuevamente y se cocina con suficiente agua hasta que ablande. Se saca y se deja enfriar, luego se pica la carne en cuadritos pequeños y se incorpora nuevamente en el agua

en que se cocinó. Se lavan muy bien los vegetales, se pelan la yuca, y el plátano verde y se pican en cuadritos pequeños, se añaden a la olla donde se está cocinando la carne, se deja hervir de 15 a 20 minutos, hasta que ablanden las verduras. Se le agregan los vegetales, pelados y sin semillas, se pican finamente, se sofríen en aceite onotado, se le agrega sal al gusto y el comino. Cuando esté sofrito, se vierte sobre la olla donde se cocinan la carne y las verduras, se tapa y se deja hervir entre 5 y 20 minutos más. Se sirve bien caliente.

Torta de jojoto

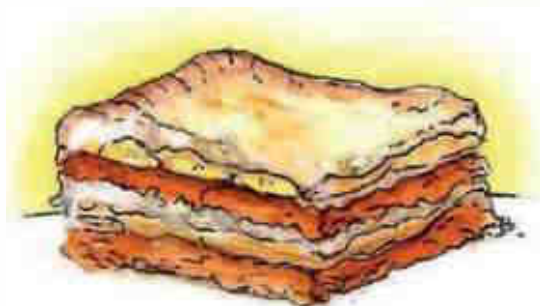
Nuestros postres en general halagan los paladares más exigentes y aunque muchos resultan bien sencillos en cuanto a ingredientes y preparación, su sabor y presentación son maravillosos. Para preparar este postre se necesita una mazorca tierna que se desgrana y se licúa con leche. En un recipiente aparte se bate la mantequilla, el azúcar y los huevos. Una vez que la mezcla está homogénea se le agrega poco a poco la harina. La masa es vertida en un molde previamente enharinado y se lleva al horno a una temperatura de 350 °C durante aproximadamente una hora.



REGIÓN ORIENTAL: Nueva Esparta, Sucre, Monagas, Anzoátegui y Delta Amacuro

Platos o preparaciones: asopado de mariscos, hallaca oriental, funche, cachapas, empanadas de cazón, sancocho de res barcelonés, bola de plátano, sancocho de pescado frito, chucho frito, pastel de chucho, arroz con chipichipi, chivo guisado, cazón, carbullón de mero, talkari de chivo, chorizo, morcilla.

Dulcería criolla: cocadas, besitos de coco, conservas de guanábana, dulce (de guayaba, jobo, lechosa, mango, mamey, plátano, tamarindo), coquitos, bocadillo de guayaba y mango, papeloncito, suspiro, rosca, cajetica, dulce de concha de parchita.



Cuajado o pastel de chucho

El pastel de chucho se prepara con un kilogramo de chucho (pescado de mar), un cartón de huevos, camarones, calamares, arrechones, tripa de perla, ají dulce, ajo, cebolla, cilantro, ajoporro y pimentón. Para su preparación primero se sancocha el

pescado, se desmecha y se guisa con los aliños. Una vez esté listo el guiso, se coloca en un sartén con los huevos. En otra se guisan los mariscos, que se vierten a la tortilla una vez esté cocida. Se sirve acompañado de arroz, tajadas o ensalada.

Coquitos

Para su preparación se necesitan dos cocos grandes, un kilogramo de azúcar, papelón y papel parafinado. Se toma la pulpa del coco y se ralla, amasándola con el azúcar hasta obtener una masa ni muy seca ni muy húmeda. Posteriormente, se elaboran los coquitos a mano, para lo cual se toman porciones, se les da forma circular y se colocan en una bandeja con papel parafinado, con una separación de varios centímetros entre cada uno. Finalmente, se le añade el melado que se hace en una olla aparte, a fuego lento, disolviendo el papelón en agua. Se deja reposar y luego se sirven.



REGIÓN SUR: Guayana, Bolívar y Amazonas



Platos o preparaciones: pelao de gallina, sopa dorada, catara, guaruse, pijiguao, sapoara, pavón y lau lau (hervido o frito), cuajado de morrocoy y tortuguilla.

Dulcería criolla: turrón de merey, jalea de mango, buñuelos de yuca, negro en camisa, conserva de guayaba.



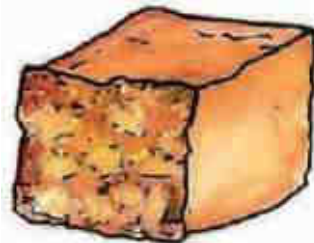
Zapoara rellena con vegetales

La sapoara, sapuara o zapoara como es conocido en la región de Guayana, es un pez típico y abundante del río Orinoco en los meses julio y agosto, es tan apreciado en esta zona que quienes lo conocen lo consumen frito, relleno o en sancocho. Para hacer este plato se abre por el lomo una zapoara fresca, se lava bien con limón y se adoba, ajo machacado y mostaza. Luego se pica muy menudito el cilantro y ají dulce. La

cebolla, el pimentón, la zanahoria y el calabacín se pican en forma de juliana. Estos vegetales se mezclan con vino blanco al gusto y se procede a rellenar la zapoara. Una vez rellena la misma se coloca en un bandeja enmantequillada y se baña con $\frac{1}{2}$ vaso de caldo de pescado y vino blanco al gusto. Se hornea a 250 °C por aproximadamente 40 minutos, hasta que adquiera una coloración dorada.

Turrón de merey

La costumbre de hacer turrón proviene de Trinidad y de verdad que son muchos los que alaban su sabor. Del merey se puede decir que es una fruta muy apreciada en las Antillas, la parte carnosa se come fresca, con su jugo se hacen conservas, confituras y jaleas. De la semilla tostada se prepara el turrón. Para empezar muele las semillas de merey y luego haga un sirope con agua, leche y papelón rallado o cortado en trocitos. Mantenga en el fuego hasta que formen hilos al meter una cuchara. Incorpore las semillas de merey. Baje el fuego y mueva vigorosamente con una cuchara o paleta de madera. Vierta en un recipiente cuadrado, previamente engrasado con la mantequilla. Deje enfriar y córtelo en cuadritos o panelitas.



El Trompo de los Alimentos y la Salud Integral

La salud integral es primordial para el desarrollo y la transformación social de los pueblos. Es por ello que a través de la educación nutricional se promueven los valores para lograr un estado nutricional saludable.

Desde el punto de vista pedagógico, se promueve la salud integral a través de la organización e integración de los saberes y la orientación de las experiencias de aprendizaje con el fin de fomentar valores, actitudes y virtudes abordados por los Ejes Integradores: Ambiente y Salud Integral, Interculturalidad, Trabajo liberador, Tecnología de la información libre, Soberanía y defensa integral de la Nación, Derechos Humanos y cultura de paz y Lenguaje, que promueve el Desarrollo Curricular del Sistema Educativo Venezolano.

El eje Ambiente y Salud Integral tiene la finalidad de fomentar una cultura de salud sustentada en los derechos humanos, en las dimensiones

de auto desarrollo, creatividad y participación protagónica, para generar estilos de vida tendentes a la prevención de riesgos y optimizar los factores de protección.

En este contexto el ambiente es concebido con un enfoque integral, tomando en cuenta la salud física, mental y espiritual. Este eje fomenta la valoración del ambiente como un todo dinámico en el cual la persona se encuentra inmersa. Señala cómo contribuir al aprovechamiento racional, responsable, presente y futuro del patrimonio socio-cultural y los recursos naturales. Desarrolla estilos de vida saludable en sus dimensiones de auto desarrollo, creatividad y participación protagónica, además establece estrategias para minimizar escenarios de amenazas y riesgos físico-naturales. Todo centrado en el mejoramiento de la calidad de vida como base del bienestar social.

Así, el Trompo de los Alimentos, proporciona a la y el docente, un recurso que facilita su práctica pedagógica y permite contribuir a mejorar los hábitos alimentarios de sus estudiantes. Por su parte, el Trompo Indígena de los Alimentos, incentiva, valora y promueve las prácticas ancestrales de producción artesanal, transformación, conservación, intercambio

y consumo de alimentos típicos de nuestra población indígena, evidenciándose así el eje Interculturalidad.

Finalmente, a través de los Proyectos Productivos Escolares, como forma de organización e integración de los aprendizajes se viabiliza el eje Trabajo Liberador en la escuela.



¿Cuál es la misión de la escuela en la promoción del Trompo de los Alimentos y la Soberanía Alimentaria?



La misión de la escuela está definida en la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela, en el Plan de la Nación y en la Ley Orgánica de Educación y se contextualiza en cada comunidad de acuerdo a las características socio-culturales que le son propias. A partir de la valoración de su realidad comunitaria y de la intencionalidad educativa que tiene como fin, la escuela diseña sus planes de acción de manera articulada con las intencionalidades y los ejes integradores establecidos en el currículo, a fin de promover:

- La formación de un ser humano integral social, solidario, crítico, creativo y autodidacta, que conozca y valore la alimentación balanceada, su significado, no sólo nutricional sino político y fomente su práctica en su comunidad.
- La participación democrática, protagónica y corresponsable, en igualdad de derechos,

deberes y condiciones de quienes conforman la comunidad educativa, en acciones de promoción del tema del Trompo de los Alimentos, conformando Grupos de Apoyo en la comunidad.

- El desarrollo del pensamiento reflexivo que permita el análisis con conciencia crítica de la realidad, para buscar soluciones a los problemas alimentarios y nutricionales de la comunidad educativa.
- La formación en, por y para el trabajo productivo y liberador, que contribuya a la solución de problemas y al desarrollo endógeno-comunitario, por medio de huertos escolares, huertos familiares y proyectos productivos que contribuyan a la producción de alimentos de la región para satisfacer las necesidades nutricionales de las niñas y los niños en todas las etapas de su crecimiento y desarrollo.



- La formación y consolidación de actitudes y valores para la libertad, la independencia, la solidaridad, el bien común, la integridad territorial y la convivencia, a través de actividades que involucren a la familia, la escuela y la comunidad, en pro de la práctica de una alimentación variada.
- El fomento de una conciencia ambientalista para el desarrollo endógeno sustentable, por medio del consumo de productos propios de nuestra tierra, evitando los productos industrializados del exterior.
- El rescate de la memoria histórica, valoración de la interculturalidad y la diversidad cultural para el fortalecimiento de la identidad venezolana, incluyendo el imaginario colectivo de los pueblos indígenas, a través del fomento de los platos típicos de cada localidad de nuestro país.

¿Cuál es el desafío?

El desafío es formar. Debemos formar para elegir, para buscar soluciones colectivas, para transformar la realidad, para revalorizar los lazos de afecto y para reivindicar nuestros saberes populares.

Estos valores llevan a configurar a esa ciudadana o ciudadano que queremos, conscientes en la elección de los alimentos propios de su región, ejerciendo el derecho a consumir una alimentación que satisfaga sus necesidades nutricionales, desde una perspectiva del desarrollo humano.



¿Cómo elaborar un Proyecto de Aprendizaje?



Para el logro de los propósitos anteriormente mencionados, la propuesta del Diseño Curricular del Sistema Educativo Bolivariano (2007), establece como forma de organización de los aprendizajes el Proyecto Educativo Integral Comunitario (PEIC), el Proyecto de Desarrollo Endógeno (PDE) y el Proyecto de Aprendizaje (PA).

El Proyecto de Aprendizaje (PA) está concebido como un proceso estratégico que orienta, organiza y monitorea la construcción de los aprendizajes, abordando el conocimiento desde una perspectiva de investigación, promoviendo el trabajo cooperativo, logrando la contextualización de los contenidos .

Proyectos productivos escolares

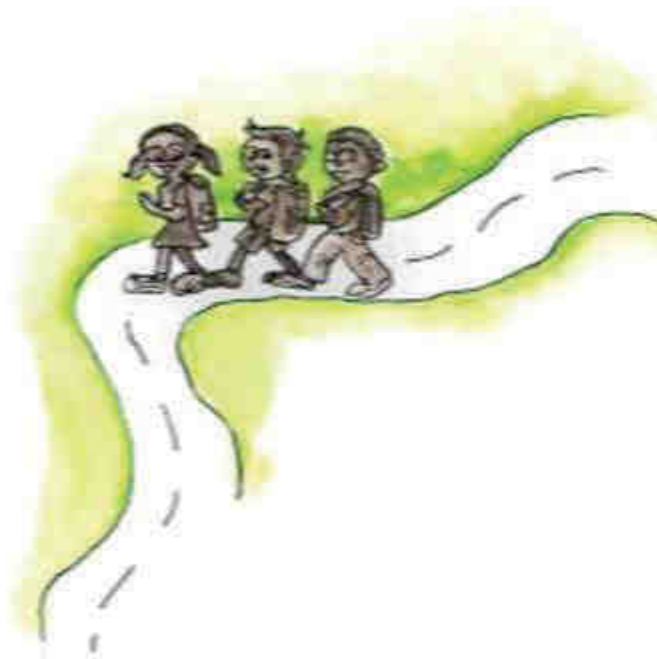
Partiendo de experiencias de aprendizaje en colectivo relacionadas con el contexto histórico social, se promueve el vínculo entre la teoría y la práctica desde una perspectiva social que permite contribuir en la formación de una nueva visión del trabajo, entendido como elemento dignificador y como forma de trascender al plano social.

Los proyectos productivos escolares permiten organizar los aprendizajes con el fin de conocer y comprender la complejidad de la realidad, para plantear alternativas de solución a problemas específicos de la comunidad escolar y general, propiciando de esta manera su transformación.

La siembra y cultivo de alimentos de la región favorece la promoción de la Soberanía y Seguridad Alimentaria y permite la autorrealización del ser humano, como expresión de creatividad y talento.



Estos proyectos se realizan en el marco del desarrollo endógeno y el programa “Todas las manos a la Siembra”, los cuales incentivan la integración familia-escuela-comunidad, así como el aumento de la producción de bienes y servicios específicamente en los rubros agrícolas, pecuarios y de tecnologías ecológicas de la materia prima tanto de origen animal como vegetal, con el fin de lograr el bienestar y Seguridad Alimentaria de los integrantes de la comunidad.



Para que un proyecto productivo escolar sirva como estrategia útil, cónsona con la política educativa nutricional para promover la Soberanía y Seguridad alimentaria, se debe tener en cuenta lo siguiente:



- Diagnóstico de las necesidades alimentarias de la localidad cercana a la escuela.
- Jerarquización de los problemas de salud detectados, especialmente los de índole nutricional, tomando en cuenta los déficits y problemas de producción de la localidad, en los rubros agrícolas y pecuarios.
- Selección del problema prioritario y búsqueda de información del número de personas que se beneficiarán con el proyecto, potencial humano que existe en la escuela y comunidad, conocimiento del espacio físico y tipo La siembra y cultivo, así como las instituciones locales y regionales que pueden brindar asesoría técnica, como el INN.

- Selección de las estrategias, los contenidos, las experiencias de aprendizaje y recursos como el Trompo de los Alimentos.
- Ejecución de las estrategias y actividades planificadas, se recomiendan los huertos escolares, viveros, granjas escolares y familiares, pues se pueden ejecutar con estudiantes de Educación Primaria.



Estrategias sugeridas:



Una vez que se configure el Proyecto Productivo Escolar, con todos los actores involucrados, la o el docente pueden diseñar estrategias que coadyuven con el trabajo pedagógico.

Las estrategias sugeridas en este material bibliográfico están planteadas considerando tres secciones: 1) ¡Que chévere... mi trompo gira y giral!, 2) Preguntar... ¿para qué? y 3) ¡Agua para todos!

Las mismas implican cambios en algunos aspectos de nuestro trabajo, de nuestra manera de organizar al grupo y de orientar a la comunidad. Partiendo de allí, le sugerimos:

- Reviselas y consúltelas con sus compañeros de trabajo. Mejórelas y agregue todos aquellos aspectos que usted considere necesarios.
- Chequé y decida cuánto tiempo va a invertir en cada una de ellas. Recuerde que el tiempo invertido depende del interés del grupo.
- Garantice la progresividad respectiva a los

componentes propuestos en las estrategias. Tome en cuenta las características, necesidades y motivaciones de sus estudiantes.

- Disfrute de las estrategias propuestas. Esto sin lugar a dudas, entusiasmará y motivará a las niñas y los niños a la investigación.
- Incentive a sus estudiantes a que trabajen en parejas, equipos o en grupo. Sabemos que se aprende interactuando con los otros y con el mundo. Por lo tanto, la escuela debe favorecer este intercambio intelectual, afectivo y social.
- Tómese un tiempo para evaluar las estrategias, su impacto en los estudiantes y en la comunidad.
- Reflexione con sus compañeros de trabajo los resultados, los aciertos y desaciertos. Tome notas de sus apreciaciones y mejore las estrategias propuestas. Recuerde que este material bibliográfico tiene sentido en la medida que produzca cambios en el quehacer pedagógico.

1) ¡Qué chévere... mi trompo gira y gira!

Las estrategias que se proponen a continuación son algunas ideas para entrar al “maravilloso mundo de los alimentos” y están centradas en el Trompo de los Alimentos.

Se presentan algunas ideas que pueden ser adaptadas a cada grado, característica de la escuela y necesidades de la comunidad general y escolar dentro del marco curricular.

Idea 1: Vamos a conocer el Trompo de los Alimentos

El valor nutricional de nuestra dieta depende de los alimentos que la constituyen, por lo que es indispensable una adecuada selección tomando en cuenta los grupos de alimentos representados en el Trompo de los Alimentos, para lograr así un buen estado de salud.

- Incentive a los estudiantes a identificar los alimentos que consumen y a analizar sus propios hábitos alimentarios usando el Trompo de los Alimentos.
- Invite a las y los estudiantes a llevar a clase diferentes tipos de trompo y promueva conversaciones donde puedan compartir sus experiencias y sus habilidades. Además incentive investigaciones acerca del origen de este juego tradicional, cómo se juega, cómo se elabora y materiales usados en su construcción.



- Promueva que sus estudiantes recorten en revistas y periódicos alimentos que estén en el Trompo y construyan el suyo.
- Elabore menús con alimentos del Trompo diseñado con recortes de revistas y periódicos para compartirlos con sus compañeras y compañeros.
- Estimule a sus estudiantes a componer canciones y adivinanzas relacionadas con la buena alimentación y con el trompo como un juego tradicional, con el fin de incentivar la creatividad y las actividades lúdicas

Es importante saber que...

El trompo es un juguete muy antiguo y ha permanecido vigente a través del tiempo. Los trompos aparecen en pinturas muy antiguas y en textos literarios que citan este juego, como por ejemplo en “La Eneida”, donde Virgilio dedica varios versos al trompo.

Poema

Puede servirle de pista el siguiente poema:

“Mi trompo es un bailarín y se viste de guaral
alborota el aserrín y da vueltas sin parar.
Zaranda, zaranda dice mi trompito
zaranda, zaranda y baila bonito
Mi trompo de madera con una punta de acero
se revuelca entre la tierra ¡si supiera cuánto lo
quiero! Zaranda, zaranda dice mi zaranda,
zaranda y baila bonito”.

Autor: Pio Jordán Ramírez (2007)

Idea 2 : Con la lupa buscamos el trompo...

Incentive a los estudiantes a buscar información de ¿Cómo se hace un trompo?
¿Cómo se puede jugar?



Pistas para la búsqueda:

- Uno de los juegos individuales del trompo es el "hacerlo bailar en la mano", se puede lograr mientras el trompo está girando haciendo que baile en la palma, o recogerlo con el dedo índice en cuyo caso se llama "copita". Otra forma es darle un certero golpe y hacer que salte en la palma de la mano.
- Analice con las y los estudiantes cada franja del Trompo de los Alimentos, tomando en cuenta los siguientes aspectos: tipos de alimentos que la conforma, aporte calórico de cada grupo, formas de combinarlos, entre otros. Propicie conversaciones sobre el tema.
- Invite a sus estudiantes a preguntarles a sus familiares las recetas de platos típicos del país y elabore carteleras, periódicos, díptico o trípticos con la información aportada, para valorar nuestras tradiciones culinarias y favorecer la interculturalidad.

- Invite a las madres, los padres, representantes y responsables a compartir con las niñas y los niños una tarde de juego donde el protagonista sea el trompo. Incorpore actividades de información para valorar la importancia de una alimentación variada y balanceada.
- Promueva la “Semana de las frutas” donde las y los estudiantes lleven a la escuela la que más les guste. Elabore ensaladas de frutas, permitiendo a cada uno conocer nuevos sabores. Realice investigaciones acerca del origen de la fruta que más gusta, qué recetas se pueden preparar, su valor nutritivo, cómo contribuye para la salud, entre otras actividades que puedan surgir en el compartir.

Recuerde resaltar que las frutas y los vegetales tienen un bajo contenido energético y de grasas, ya que casi el 80% es de agua, no contienen colesterol, aportan gran cantidad de vitaminas, minerales y una considerable cantidad de fibra, todos esenciales para la salud.



Pistas para jugar trompo en grupo

Sacar objetos: Se forma un círculo en el suelo, en cuyo centro cada jugador coloca una metra, otro trompo, o una moneda, que es lo más común.

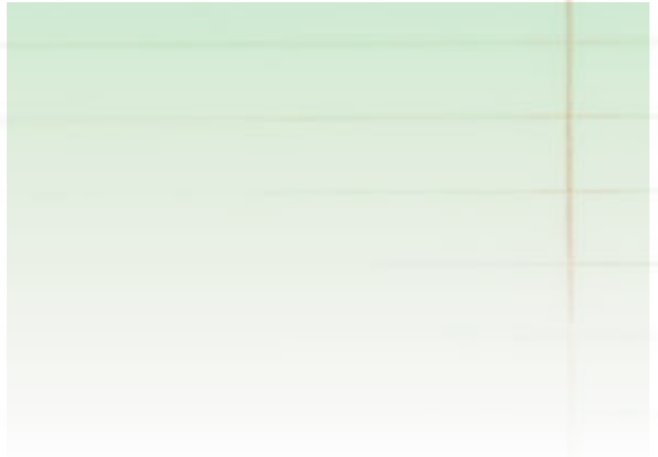
Después de echar cada uno su trompo, se recoge en la mano y se procura lanzarlo contra una de las monedas, para sacarla del círculo, repitiendo la operación mientras el trompo gire. Si lo consigue gana. Si el trompo deja de girar entra otra jugadora o jugador.



Idea 3: ¿Comemos variado y balanceado?

La investigación debe ser promovida como la búsqueda ordenada del conocimiento, debe hacerse de manera objetiva y detallada para poder analizar y comprender la realidad.

- Incentive a sus estudiantes a realizar entrevistas a sus vecinos, amigas y amigos con el fin de conocer los hábitos alimentarios que practican, también a elaborar cuadros y tablas que le permitan recabar la información y analizarla en función de la recomendaciones del Instituto Nacional de Nutrición, relativas a la clasificación de alimentos y su combinación en la dieta.
- Propicie la investigación de los efectos de una inadecuada alimentación para la salud.
- Promueva juegos de trompo con las diferentes secciones de la escuela y realice acciones para informar a la población escolar y a la comunidad de la importancia de una adecuada alimentación. Se recomienda elaborar materiales de apoyo que coadyuven con una alimentación variada y balanceada.



Idea 4: Vamos a compartir

Organice con sus estudiantes una feria de comidas típicas para realizarla en la escuela. Se recomienda seguir los siguientes pasos:

- Incentive a las y los estudiantes a formar grupos de trabajo. Es importante que todos participen en actividades específicas que promuevan el trabajo en equipo.
- Seleccione la información y materiales que debe llevar a la feria relacionados con la adecuada alimentación y la defensa de nuestras tradiciones culinarias.
- Promueva actividades con sus estudiantes para seleccionar los platos típicos de la región, investigue sobre su origen, busque el espacio para la exposición gastronómica y busque la colaboración de las familias para su preparación.



Idea 5: Todas y todos a colaborar

Existen muchos factores de riesgo que ponen en peligro la vida de todas y todos, como son: los terremotos, inundaciones, incendios, deslaves, aludes torrenciales, entre otros. Por ello, tenemos que estar preparados para conocer cuáles son las medidas a tomar en el momento de vivir un evento adverso. Es importante saber que en esos casos se debe mantener una cantidad permanente de agua, alimentos no perecederos, materiales e insumos para ser suministrados a las personas damnificadas.

- Promueva la investigación sobre: tipos de alimentos necesarios para situaciones de emergencia y desastre, características, almacenaje, valor nutritivo e importancia de la calidad del agua, entre otros.

- Organice en su escuela jornadas de información de cómo actuar en casos de un evento adverso. Invite a organizaciones especializadas en el tema (Cruz Roja de Venezuela, FUNVISIS, Protección Civil), con el fin de estar informado y conformar grupos de ayuda para estos casos.

- Investigue qué alimentos se recomienda donar en estos casos y explique el por qué. Conforme grupos escolares para intervenir en el suministro de alimentos en tiempos de emergencias.

- Promueva talleres, charlas, conferencias para preparar al grupo de apoyo en el área de prevención de riesgos siconaturales y antrópicos y la salud integral.



Idea 6: Promotoras y promotores del Trompo de los Alimentos

Es importante que las escuelas cuenten con un grupo de estudiantes que promuevan el rol determinante de una adecuada alimentación y el valor de la salud. Por ello se presentan grandes líneas para la conformación de los grupos de apoyo, las cuales son:

- Invite a participar a las y los estudiantes comprometidos, responsables y comunicativos, que les guste la investigación y comprendan la importancia de una adecuada alimentación.
- Construya de manera colectiva el manual de funcionamiento de los grupos de apoyo.
- Promueva charlas, talleres y conferencias para preparar al grupo de apoyo en el área de ambiente y salud integral. Siempre promoviendo el Trompo de los Alimentos.
- Realice diagnósticos situacionales con el apoyo de las y los docentes de las escuelas de la región para detectar problemas nutricionales en las niñas y los niños.



2) Preguntar... ¿Para qué?

Las niñas y los niños son preguntones por naturaleza, les interesa el mundo, les interesa todo. Por eso la o el docente deben estar atentos al tipo de preguntas que realizan sus estudiantes para formularles nuevas interrogantes que amplíen su universo de conocimientos.

A la hora de preguntar a las niñas y los niños tenga en cuenta lo siguiente:

- Las preguntas deben favorecer el cuestionamiento de la información, los datos, las referencias, las metas y propósitos, chequee las suposiciones, inferencias, juicio crítico, implicaciones y consecuencias. Recuerde, son las ideas las que se cuestionan, no al estudiante.
- A veces resulta muy útil el empleo de contraejemplos por parte de la o el docente, ello obligará a las niñas y los niños a reflexionar un poco más antes de aceptar o rechazar tal o cual respuesta, conduciéndolos a comprender la importancia de argumentar y justificar sus respuestas.

- Destaque si las preguntas encierran una sola respuesta (conocimiento), si implican una opinión (opción subjetiva) o si requieren evidencias, razonamiento subjetivo y objetivo (juicio crítico).

Es importante, que la o el docente rescate a través de las preguntas el diálogo, la confrontación de ideas y que además fortalezca una educación centrada en el respeto, la convivencia, la autonomía y la armonía.





Realice preguntas sencillas y en la medida de lo posible vaya complejizándolas poco a poco.

Ejemplo:

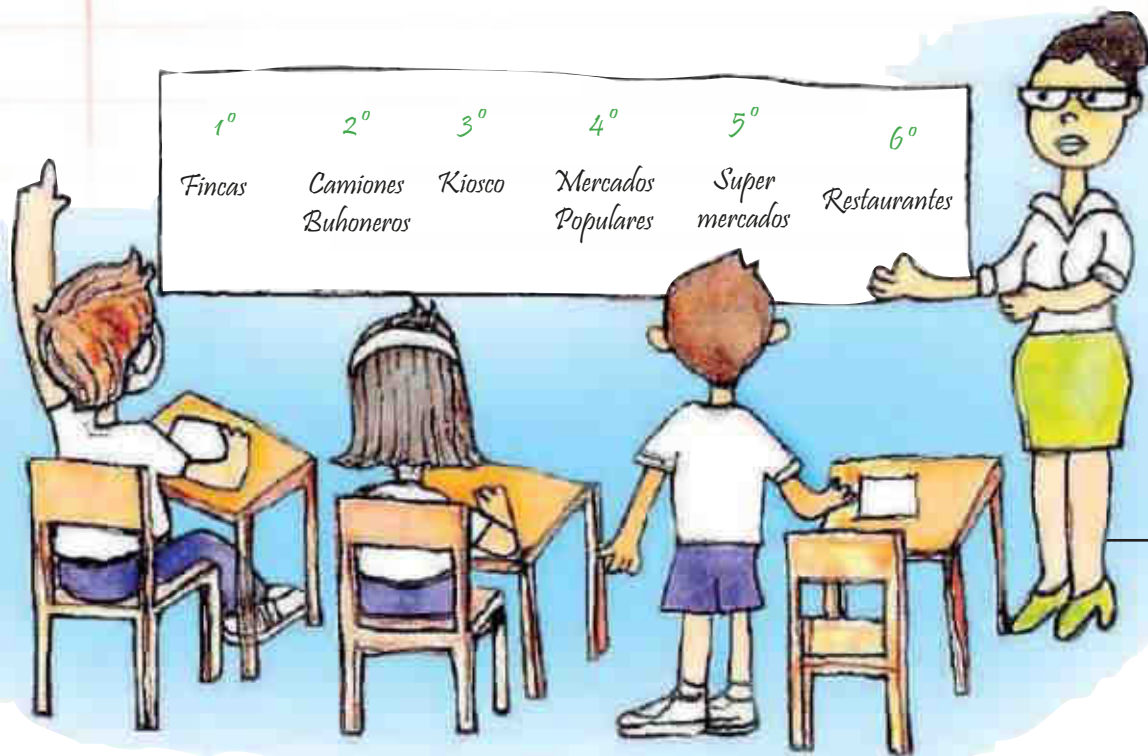
Para los más pequeños (1º y 2º grados) se sugiere interrogar sobre: ¿Qué elementos existen en una finca? ¿Qué se requiere para sembrar? ¿Por qué es importante sembrar? ¿Cuáles son los alimentos típicos de nuestro país? ¿Qué animales viven en una finca? ¿Cuáles son las tareas de un campesino o campesina? ¿Qué importancia tienen estos trabajadores para el desarrollo de un país?

Para los más grandes (3º y 4º grados) sería interesante indagar sobre: ¿Cuáles son los medios de producción de alimentos? ¿De dónde provienen los alimentos que venden en los camiones? ¿Qué dicen los pregoneros de alimentos? ¿Qué significa ser buhonero o buhonera? ¿Las chucherías que se venden en los kioscos son nutritivas? ¿Cómo se realiza el procesamiento de alimentos? ¿Cuáles entes gubernamentales participan en la distribución y consumo de los alimentos? ¿Qué ventajas tiene para un país los mercados populares?

Para las y los estudiantes de 5º y 6º grados plantee soluciones potenciales al problema alimentario incluyendo las dimensiones: biológica, social, cultural, política, ética, psicológica, religiosa, histórica. Preguntar: ¿Cómo influye el Trompo de los Alimentos en la dieta de las venezolanas y los venezolanos? ¿Los supermercados favorecen la Soberanía Alimentaria? ¿Qué significa el acaparamiento de alimentos? ¿Qué pueden hacer las instituciones educativas para favorecer una cultura alimentaria? ¿Qué consecuencias trae la comida chatarra? En situaciones de conflicto, ¿Qué acciones debe desarrollar un Gobierno en conjunto con el Poder Popular para garantizar la Soberanía Alimentaria?



Elabore un Proyecto de Aprendizaje por grado donde se aprecie y discuta sobre la importancia de estos actores en la consolidación de la Soberanía y Seguridad Alimentaria.



3) ¡Agua para todas y todos!

Las siguientes consideraciones son para todas las y los docentes interesados en el tema del agua. Las adecuaciones curriculares constituirán su gran reto. De allí que se deben considerar las condiciones y la mejor forma de transmitir estos saberes, así como los grupos etáreos, el abordaje de niñas y niños con necesidades educativas especiales, el idioma, entre otros.

Se considera de real importancia, tener presente diversos aspectos a la hora de revitalizar el agua y la actividad física como elementos importantes para el Trompo de los Alimentos. Estos aspectos se incluyen en las diversas sugerencias que permitirán ubicar al agua en el sitio que le corresponde.



- Considere los acuerdos mundiales sobre reducción del agua antes del año 2015 (...), por lo cual haría falta adoptar medidas en todos los niveles para:
 - Diseñar y establecer sistemas eficaces de saneamiento para los hogares.
 - Mejorar el saneamiento en las instituciones públicas, en particular las escuelas.
 - Propiciar las buenas prácticas de higiene.
 - Promover la educación y divulgación centradas en las niñas y los niños, como agentes de los cambios de comportamiento.
 - Impulsar tecnologías y prácticas de bajo costo aceptables desde un punto de vista social y cultural.
 - Integrar el saneamiento en las estrategias de ordenación de los recursos hídricos.
- Celebre el 22 de marzo de cada año el Día Mundial del Agua. Organice conferencias, mesas redondas, seminarios y exposiciones, relacionadas con la conservación y el desarrollo de los recursos hídricos.
- Recuerde a sus estudiantes que el agua es el mayor componente de la composición del cuerpo humano (cerca del 70%) y es por ello que debemos ingerirla diariamente.
- Promueva charlas, talleres y conferencias sobre la potabilización para eliminar o reducir al máximo la posible presencia de contaminantes. Puede revisar con sus estudiantes el empleo de diversos oxidantes, tales como el ozono y el cloro.
- Investigue con sus estudiantes las etiquetas del agua envasada y su composición mineral, para determinar cual es útil para aquellos sectores de la población que requieren una composición química determinada, tales como: enfermos renales e hipertensos.

- Organice una Fotoagua, para esto convoque a los padres, madres, representantes y responsables a traer fotos de sus hijas e hijos relacionadas con su primer paseo a la playa o su primer contacto con el agua.
- Consolide en sus estudiantes estos conocimientos: ciclo hidrológico, zonas climáticas, cambios climáticos, desertificación, erosión y sedimentación, salinización, inundaciones, usos del agua en la industria y agricultura, cultivos hidropónicos, uso doméstico, navegación, recreación. El agua y la sociedad: salud pública e historia (conflictos y cooperación) y educación. Investigue también sobre los secretos del mar.
- Diviértase indagando sobre las diferentes maneras de decir agua en otros idiomas.
- Invite a los estudiantes a que observen su escuela y comunidad y adviertan las zonas sensibles o de riesgo sobre el agua y riesgo eléctrico.
- Realice diversas actividades lúdicas, tales como: un calendario con dibujos alusivos al agua; exposiciones de arte empleando diferentes técnicas donde se exprese el agua como un compromiso social; instale un acuario en su salón de clases; disfrute del Carnaval, realice máscaras y elabore un palo de lluvia, instrumento musical creado por los indígenas.
- Realice investigaciones sobre rituales indígenas en torno al agua: Siembra del agua o diversas formas ancestrales de convocar a la salvaguarda de la naturaleza.



- Elabore ensayos sobre la situación de Venezuela ante el consumo de energía eléctrica.
- Reflexione sobre ciudadanía ambiental, gestión municipal y contraloría social.
- Revise materiales bibliográficos, revistas, libros de referencia sobre la historia de los deportes acuáticos, normales y extremos.
- Consulte los récords mundiales sobre deportes acuáticos para promover la elaboración de textos tipo ensayo.
- Incorpore en clases la sección ¡Qué increíble! y comente curiosidades y extrañezas que realizan los seres humanos para divertirse empleando el agua.
- Chequee los Premio Nobel cuyos trabajos se centren en el tema del agua, con el propósito de que los estudiantes aprecien la diversidad de temas científicos que existen sobre el agua.
- Contacte a las y los estudiantes con otras formas de expresión escrita como las tiras cómicas. Invente una tira cómica donde exista una Super-comunidad que defienda el agua.
- Organice un mural con las científicas y científicos venezolanos que se han destacado en el tema del agua, el cual sea apreciado por toda la comunidad.
- Haga preguntas curiosas que inviten a la investigación. Ejemplo: ¿Cuál es la fruta venezolana que contiene más agua? ¿Por qué sudamos? ¿Qué tiene que ver la luna llena con la siembra? ¿Por qué veo borroso debajo del agua? ¿En dónde y por qué hay más agua salada que agua dulce? ¿Por qué se les llama aguas blancas y aguas servidas? ¿Por qué durante las fases de Luna Llena y Luna Nueva, las mareas son las más altas del mes? ¿Cuántos litros de agua se consumen en un partido de fútbol? ¿Cómo toman agua los polluelos en el nido? ¿En la luna hay agua?

Recomendaciones finales

- Revise canciones, frases, adivinanzas, retahílas, coplas, alusivas a la alimentación. Partiendo de alguna de ellas puede iniciar el estudio sobre el personaje que la refirió, su importancia, contexto sociocultural, realidad histórica, profesión, entre otros.
- Los refranes son dichos breves y agudos de uso común. Es el pueblo quien los hace y también el que los consagra con su uso y aprobación. Son una joya cultural que merece la pena que nuestros estudiantes conozcan y empleen en cualquier circunstancia. Por lo tanto, comente estos refranes con sus estudiantes:

- “Dime lo que comes y te diré quién eres”,
Brillant-Savarin (1755-1826) Gastrónomo francés.

- “El glotón es el sujeto menos estimable de la gastronomía pues ignora su principio elemental: ¡el arte sublime de masticar!”
Honoré de Balzac (1799-1850) Novelista francés.

- “De todos los animales de la creación, el hombre es el único que bebe sin tener sed, come sin tener hambre y habla sin tener nada que decir” John Steinbeck (1902-1968) Novelista estadounidense.

- Miel con queso sabe a beso.

- Gallina que mal come, mal pone.

- Barriga llena, corazón contento.

- Agua detenida es mala para bebida.

- No hay mayor satisfacción que una abundante comida y una buena digestión.

- No se vive de lo que se ingiere, sino de lo que se digiere.

Otras estrategias sugeridas a estudiantes de 1ero a 6to. grado:



- Análisis de los hábitos alimentarios de la población estudiantil y del entorno a la escuela.
- Cambios de los hábitos alimentarios en el tiempo.
- Elaboración de menú con los alimentos representados en el Trompo de los Alimentos.
- Investigación de tradiciones alimentarias de la región y localidad. Elaboración de recetarios.
- Investigación de las tradiciones y costumbres de los indígenas. Elaboración de mapas mentales.
- Juegos con el Trompo de los Alimentos que permitan conocer los alimentos de cada franja.
- Comparación entre la actividad física de una persona activa y una sedentaria, relacionando los hábitos alimentarios de ambas.
- Consumo de las frutas de temporada. Comparación costo y calidad.
- Elaboración de huertos escolares y familiares con la siembra de frutas y vegetales presentes en el Trompo de los Alimentos y cultivos tradicionales de la región.
- Elaboración de Proyectos de Aprendizaje, Proyectos Productivos, basados en el Programa Todas las Manos a la Siembra.

Anexos



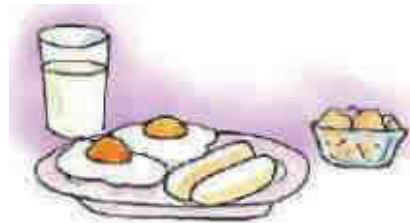
Menú ilustrado I

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

Nota:

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



Nota:

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

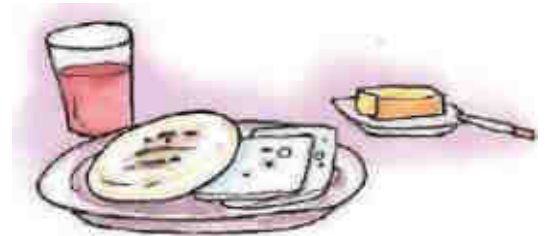
Menú ilustrado II

DESAYUNO

Queso blanco	2 rebanadas
Arepa asada	1 unidad de 100 gr.
Margarina	1 cdita
Jugo de patilla	1 vaso de 240 ml.

Nota:

OPCIONAL: se permite una cucharadita de azúcar para endulzar la bebida.



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



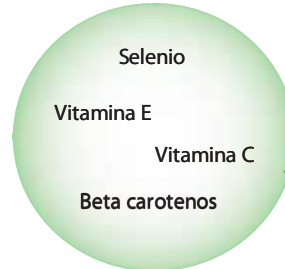
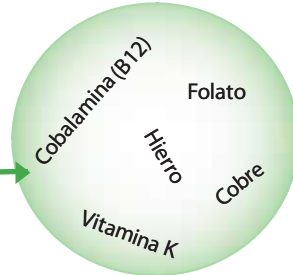
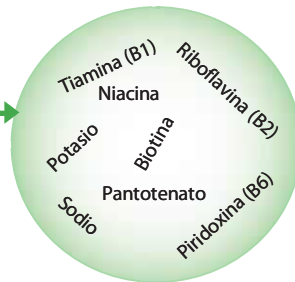
Nota:

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

Importancia de las vitaminas y minerales

Gracias a ellos puedes jugar, montar bicicleta, estudiar y muchas otras cosas porque te dan energía. Están en: cereales, leche, quesos, granos, hígado, harinas enriquecidas, huevos, sardinas, pollo, plátano, papas, frutas y vegetales como el tomate y el brócoli

Con ellos tu cuerpo puede crecer sanamente, aportando todo lo necesario para que tengas huesos, dientes y músculos fuertes. Los consigues en: huevos, leche, sardinas y pescados, espinaca, acelgas, brócoli, zanahorias, frutas de color amarillo y rojo, sal, mariscos, granos, maní.



Estos nutrientes enriquecen la mente, la sangre, el desarrollo y aprendizaje. Consumirlos en cantidades adecuadas te ayudará a sacar mejores notas en la escuela. Los consigues en: leche, carnes, pescados, vísceras, vegetales verdes como espinaca, brócoli, frutas, aceite de soya y oliva, harinas enriquecidas, granos, nueces y almendras.

Ayudan a combatir y prevenir enfermedades. Son el escudo de nuestro cuerpo. Intervienen en la limpieza del cuerpo después de un largo día de clases o juegos. Para obtenerlos debes consumir: frutas cítricas, guayaba, tomates, cambur, papas, aceites de maíz o soya, nueces, mery, maní, carne, huevos, leche, ajo, cereales integrales y frutas de colores.

Glosario

Acure: roedor mediano consumido por los indígenas.

Aimara: pescado de agua dulce consumido por los Pemones del estado Bolívar.

Alimento: toda sustancia natural, de origen animal, vegetal o mineral, que contenga en su composición aportes energéticos y nutritivos para el organismo, y con cualidades sensoriales (color, aroma, sabor, textura) que excitan nuestros sentidos, y que además de nutrir satisfaga el apetito, constituyendo un estímulo psico-físico, con significado emocional y que actúe como factor de integración social.

Alambique: aparato utilizado para destilar líquidos mediante un proceso de evaporación por calentamiento y posterior condensación por enfriamiento.

Anón o riñon: es un fruto verde carnoso, pequeño, con nudosidades y pulpa blanca similar a la guanábana.

Babo: especie de caimán, también denominada “caimán de anteojos”. Es uno de los saurios más pequeños que viven en lagunas y caños de los llanos venezolanos.

Busco: pescado de agua dulce consumido en Monagas por los Kari`ña

Cachama: pescado de agua dulce consumido por los Yanomami de Amazonas.

Chácharo: pequeño puerco salvaje, también conocido como “báquiro de collar”, consumido por los Ye`kwana del estado Bolívar.

Caimito: fruto de color morado, de pulpa jugosa, dulce y astringente.

Cajaro: pescado de río que se encuentra en el río Orinoco consumido por los Ye`kwana..

Cañafistula: fruto en forma de vaina, por dentro está dividido en tabiques y contiene una pulpa blanda.



Castaña: semilla grande que se come sancochada.

Caujaro: también conocido como catuaro, fruto ovalado similar a la ciruela de color blanco y consistencia carnosa.

Cieciepa: insecto con alto contenido proteico consumido por la etnia Guahibo de Amazonas.

Cimérica: fruto similar a la cereza.

Coporo: pescado de agua dulce consumido por los Kariña de Monagas y por los Jivi y Pumé del estado Apure.

Cotoperí: fruto parecido al mamón consumido por los Cumanagoto de los estados Sucre y Anzoátegui

Corita: pescado consumido por la etnia Añú del Zulia.

Corozo: fruto proveniente de una especie de palma muypreciado entre los Ye`kwana de Amazonas y Bolívar.

Cucurito: fruto similar al corozo que se consigue en el estado Amazonas y Bolívar, consumido por la etnias Pemón, Ye`kwana y Baniva.

Cultura: conjunto de todas las formas, los modelos o los patrones, explícitos o implícitos, a través de los cuales una sociedad regula el comportamiento de las personas que la conforman. Como tal incluye costumbres, prácticas, códigos, normas y reglas de la manera de ser, vestimenta, normas de comportamiento y sistemas de creencias de los grupos humanos.

Crujul: fruto de arbusto.

Fruta de pan: fruta ovalada, de superficie irregular y centro de color blanco o amarillo pastoso.

Gabán: garza grande de plumaje blanco, con la cola, extremos de las alas negras y el pico grisáceo.

Garzapaleta: ave zancuda con pico en forma de espátula, plumas blancas y rosadas.

Gastronomía: conjunto de conocimientos y actividades relacionados con la comida,

concebida casi como un arte.

Grosella: fruto ácido similar a la cereza.

Guama: fruto alargado de semillas blancas parecido al tamarindo, consumido por los Kari`ña del estado Monagas.

Guaraguara o corroncho: pescado de agua dulce abundante en ríos pedregosos.

Guasa: pescado de agua salada consumido por la etnia Warao de Delta Amacuro.

Guiri: pato pequeño de color pardo y pico azul plumizo que vive en lagunas.

Hábitos alimentarios: son los comportamientos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación.

Jobo: fruto similar a la ciruela, de piel amarilla intenso y de pulpa suave y ácida.

Lau-lau: pescado de agua dulce consumido en Amazonas y Bolívar, forma parte de la dieta de los los Ye`kwana.

Manaca: fruto de una palmera, cuya pulpa es rica en grasas, consumida por los Piaroa y los Ye`kwana del estado Amazonas y Bolívar.

Manamana: pescado presente en las costas occidental y sur de la cuenca del Lago de Maracaibo.

Mato de agua o mato pollero: especie de reptil.

Merecure: fruto ovalado de color gris y sabor dulce.

Monoinsaturados: son aquellos ácidos grasos de cadena carbonada par que poseen una sola insaturación en su estructura, es decir, poseen un solo doble enlace carbono-carbono ($-CH=CH-$). Un ejemplo de este tipo de ácidos es el ácido oleico, presente en casi todas las grasas naturales, llamado comúnmente omega 9.

Monchola: pescado de agua dulce.

Morocoto: pescado de río consumido por los Piaroa (Wotuja) del estado Amazonas y los Ye`kwana del estado Bolívar.



Muduito: también conocido como picu, es un insecto comestible en la etnia Guahibo.

Noni: fruto de sabor amargo.

Nutrientes: son los distintos componentes de los alimentos. Se distribuyen en: hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Nos dan la energía y el soporte plástico necesarios para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de la vida.

Palito: pescado consumido por los Kariñas del estado Monagas.

Palometa: pescado de río consumido por los Ye`kwana de Bolívar y Yanomami de Amazonas.

Pava del monte: ave galliforme de plumas grises y pecho rojo.

Piara: pez que se encuentra en el río Orinoco.

Picúa: pescado de río presente en el estado Amazonas que forma parte de la dieta de los Yanomami.

Picure: especie de roedor grande de color negruzco, consumido por los indígenas de las etnias Piaroa (Wotuja), Ye`kwana y Yanomami del estado Amazonas.

Pijigao: fruto de una especie de palmera que se consigue en el estado Bolívar, consumido por la etnia Ye`kwana..

Pira: hierba comestible muy nutritiva.

Pomalaca o pomarrosa: fruto carnoso de color rosado y pulpa blanca.

Poliinsaturados: son ácidos grasos que poseen más de un doble enlace entre sus carbonos. Dentro de este grupo encontramos el ácido linolénico (omega 3) y el linoleico (omega 6) que son esenciales para el ser humano.

Régimen alimentario: es un modelo cultural cuya formación, vigencia y transformación se dan históricamente a un ritmo lento. En la conformación de éste influyen la tecnología, el desarrollo cultural y las costumbres higiénico-sanitarias de los grupos sociales.

Seje: fruto muy común en el estado Amazonas y Bolívar, consumido por los Piaroa (Wotuja) y los Ye`kwana.

Tara: insecto de unos 15 cm parecido a un saltamontes, que se alimenta de plantas y hierbas.

Toruno: pescado de agua dulce que se encuentra en Amazonas.

Tordito: ave pequeña de plumas negras o marrones.

Trapiche: es un molino utilizado a fin de extraer el jugo de determinados frutos de la tierra, como la aceituna o la caña de azúcar, de esta última se extrae el jugo, del cual posteriormente se saca el azúcar.

Tupiro: fruto ovalado de color amarillo o rojizo, de cáscara suave y pulpa gruesa y acuosa.

Uva de playa: fruta que se desarrolla en racimos, es jugosa y astringente.

Valentón: pescado de río que se encuentra en Amazonas consumido por la etnia Yanomami.

Zarrapia: fruto parecido al mango.

Referencias bibliográficas

- Alpers, D; Stenson, W; Bier, D (2003) **Nutrición**. 4ta Edic. Marbán. España.
- Cartay, R (1991) **Historia de la Alimentación del Nuevo Mundo**. Fundación Empresas Polar. Universidad de Los Andes. Mérida.
- **Constitución de la República Bolivariana de Venezuela** (1999) Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela, 5.453. (Extraordinario), Marzo 24, 2000.
- **Declaración política del Foro de las ONG/OSC para la Soberanía Alimentaria**. 8-12 de junio de 2002. Roma.
- Fundación Bigott (1990) **Plantas alimenticias de Venezuela: autóctonas e introducidas**. Caracas.
- González, M; Gómez, J, Valtueña, J; Ortiz, J; Meléndez, A (2008) **La pirámide del estilo de vida saludable para niños y adolescentes**. Nutr. Hosp. 23(2).
- Grandjean, A; Campbell, S (2006) **Hidratación: líquidos para la vida**. ILSI de México. México.
- Grupo Santillana (2001) **Pueblos Indígenas de Venezuela. Colección Bicentenario**. Caracas
- Herrera, I y Tovar, J (2000) **Fibra dietética y sus beneficios**. Instituto Nacional de Nutrición. Caracas.
- Instituto de Patrimonio Cultural (2004 – 2007) **La tradición oral y sus manifestaciones culturales. Catálogo del patrimonio cultural venezolano**. Caracas.
- Instituto Nacional de Nutrición (1977) **Revisión de los sistemas de agrupación de los alimentos en la educación nutricional**. Serie de Cuadernos Azules N° 39. Caracas.
- Instituto Nacional de Nutrición (2007) **Opiniones y propuestas de los líderes populares de los pueblos indígenas. Acciones en el área de Alimentación y Nutrición**. Caracas.

- Jimenez, S y Arvelo N (Edit) (2001) **Atlas Dekuana**. Asociación Kuyujani Originario y Asociación Otro futuro. Ministerio del Ambiente. Caracas.
- **Ley Orgánica de Educación** (2009). Caracas.
- **Ley Orgánica de Seguridad y Soberanía Agroalimentaria. Decreto 6.071 con rango, valor y fuerza de Ley** (Extraordinario 5.889 de la Gaceta Oficial, 31 de Julio de 2008).
- Lovera, J (1988) **Historia de la alimentación en Venezuela: con textos para su estudio**. Monte Ávila. Caracas.
- Lovera, J (1989) **Gastronáuticas: ensayos sobre temas gastronómicos**. Cega. Caracas.
- Lovera, J (2005) **Cultura y tradiciones de la alimentación en Venezuela**. An Venez Nutr. v.18. Caracas.
- Ministerio del Poder Popular para la Cultura (2007-2009) **Fogones y cocinas tradicionales de Venezuela**. Ediciones Cavendes. Caracas.
- Molina, V (2008) **Guías alimentarias en América Latina. Informe de la consulta técnica regional de las guías alimentarias**. An. Ven. Nutr. 21(1).
- Pacheco, G (s.f) **El proceso de génesis de la cocina criolla: del fogón trashumante del conquistador a la mesa mantuana**.
- Ministerio del Poder Popular para la Educación (2007) **Propuesta para el Diseño Curricular del Sistema Educativo Bolivariano. Documento Base** Caracas- Autor
- Ministerio del Poder Popular para la Educación (2007) **Propuesta para el Diseño Curricular del Subsistema de Educación Primaria . Documento Base** Caracas- Autor
- Rosset, P (2003) **Food sovereignty: Global rallying cry of farmer movements**. Institute for Food and Development Policy Backgrounder. U.S:A:
- Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (2004) **Guía de la alimentación saludable**. SENC. Madrid.



Ministerio del Poder Popular para la Alimentación.
Instituto Nacional de Nutrición, Av. Baralt, Esq. El Carmen Edif. INN - Caracas,
República Bolivariana de Venezuela 2011. Teléfonos: 483.19.52/481.70.03/481.82.54