



Fascículo

2

CUADERNILLO COMUNITARIO:  
**UN CAMINO HACIA LA  
SEGURIDAD Y SOBERANÍA  
ALIMENTARIA**



Municipio de  
**La Matanza**



**Secretaría de  
Desarrollo Social**  
MUNICIPIO DE LA MATANZA



**Fernando  
Espinoza**  
INTENDENTE

*La Matanza,  de La Provincia*

# GRUPOS DE ALIMENTOS: ¿Qué nos aporta cada uno?

## FRUTAS Y VERDURAS

- Agua
- Fibra
- Vitaminas y minerales como Vitamina A y C, Potasio y Magnesio.



### Recomendaciones:

- Es importante aumentar el consumo de los alimentos de este grupo, eligiendo variedad de los mismos y variedad de colores. Cada fruta o verdura nos aportan diferentes vitaminas y minerales.
- Es aconsejable consumirlas preferentemente crudas y con cáscara, para aprovechar mejor la fibra de estos alimentos.

## ¿Cómo podemos disminuir la pérdida de nutrientes al cocinar frutas y/o verduras?

- Al cocinar, evitar:
  - ▶ Remojos prolongados: Cocinar más tiempo del necesario produce pérdida de vitaminas.
  - ▶ Exceso de agua de cocción.
  - ▶ Pelar en exceso: Si consumimos los vegetales y frutas con cáscara es mayor el aporte de fibra, vitaminas y minerales.
  - ▶ Recalentar las sobras varias veces, ya que podría producir pérdidas de nutrientes.
  - ▶ Agregar sal al agua: Lo ideal es agregar la sal una vez finalizada la cocción, evitando así utilizar sal en exceso.
- Se sugiere preparar tortillas, rellenos, o croquetas con verduras crudas [picadas o ralladas] o apenas ablandadas al vapor, evitando así dobles cocciones.
- Agregar jugo de limón, como condimento de ensaladas, durante la cocción de los vegetales o una vez cocidos, ayuda a preservar las vitaminas y a absorber mejor el hierro de los alimentos.
- Para las hojas verdes (espinaca, acelga, escarola, hojas de remolacha, hojas de brócoli), solo basta el agua de lavado para su cocción. Se debe cocinar con el recipiente tapado, permitiendo así la generación de vapor para que pueda cocinarse mejor y más rápido.



## LEGUMBRES, CEREALES, PAPA, PAN Y PASTAS



- Hidratos de carbono complejos: fuente de energía para nuestro cuerpo.
- Vitaminas del complejo B.
- Hierro y Calcio [Legumbres].
- Proteínas [Legumbres].
- Fibra [Cereales integrales, legumbres].

### Recomendaciones:

- Dejarlas en remojo al menos 8 horas.
- Luego cambiar el agua de remojo por agua limpia para cocción.
- Acompañarlas con Morrón o tomate fresco o una fruta cítrica de postre, esto ayudará a que absorbamos mejor el hierro.
- ¡Las legumbres son un gran reemplazo de la carne! Y lo ideal es combinarlas con algún cereal a lo largo del día.



## LECHE, YOGUR Y QUESOS

- Calcio y fósforo
- Proteínas
- Vitamina A y D

### Recomendaciones:

- Se recomienda elegir opciones descremadas a partir de los 2 años.
- Elegir quesos blandos antes que los duros ya que tienen menor cantidad de grasas y sal.

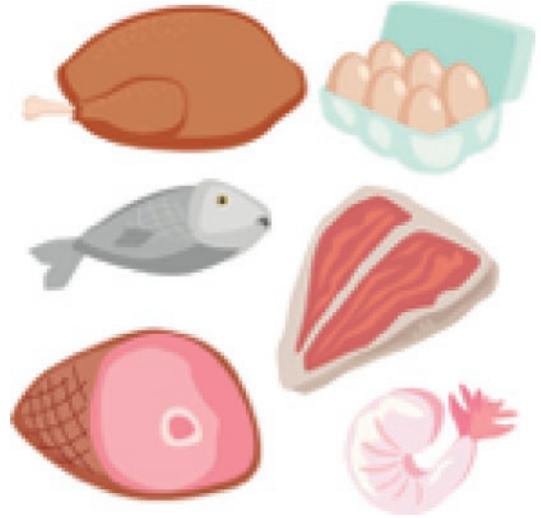


## CARNES Y HUEVOS

- Proteínas
- Hierro, Zinc
- Vitamina B12.

### Recomendaciones:

- Elegir cortes magros de carne (no grasos) y retirarle la grasa visible antes de cocinar.
- Evitar frituras y salteados.
- Cocinarlos correctamente.



## ACEITES, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

- Vitaminas como la E, que tiene efecto antioxidante.
- Fibra (en el caso de las semillas y frutos secos).
- Ácidos grasos esenciales, indispensables para el buen funcionamiento de nuestro sistema nervioso, cardíaco y muscular.

### Recomendaciones:

- Evitar las frituras, consumir los aceites en crudo (sin calentar).
- Moler las semillas pequeñas al momento de consumirlas para aprovechar mejor sus nutrientes.



# MAGDALENAS INTEGRALES ARENADAS DE PERA

## INGREDIENTES

180 g de harina integral  
100 g de azúcar  
1 huevo  
Ralladura de limón o naranja  
100 ml de aceite  
1 cda de polvo de hornear  
2 peras ralladas (con o sin cáscara)  
Frutas secas (opcional para  
colocar por encima)

## PREPARACIÓN

- 1- Mezclar todos los ingredientes en un recipiente hasta formar una especie de arenado.
- 2- Colocar un poco de masa en el molde de muffins hasta la mitad más o menos, ya que hay que tener en cuenta que la masa va a levar.
- 3- Cocinar en horno moderado hasta que estén dorados (20-25 minutos).
- 4 Esperar que se enfríen para desmoldar y disfrutar.

# TORTILLA DE COLORES

## INGREDIENTES

2 zapallitos verdes  
1 taza de arroz cocido  
1 zanahoria rallada  
1/2 morrón cortado en tiras  
1/2 cebolla  
3 huevos  
3 o 4 hojas de acelga  
Condimentos a gusto [sal, pimienta, ajo y perejil picado, nuez moscada]

## PREPARACIÓN

- 1- Lavar y picar todas las verduras y cocinar en una sartén u olla tapada hasta que estén tiernas.
- 2- Luego, retirar del fuego y mezclar con los huevos y los condimentos.
- 3- Colocar en una sartén con un poco de aceite caliente a fuego mínimo y tapar.
- 4- Una vez cocido el huevo, ya podemos retirar la tortilla y servir.

# El vínculo con el bebé

Cuando nace un bebé, nace también una mamá/referente afectivo/ cuidador/a, nace una nueva faceta de esa persona, que antes desconocía.

Durante los primeros días de vida, se recomienda darles espacio, privacidad, tiempo y tranquilidad para que ambos se conozcan y puedan establecer un vínculo amoroso.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la lactancia materna es la forma ideal de aportar a los niños y niñas más pequeños/as los nutrientes que necesitan para un crecimiento y desarrollo saludables.

Se recomienda la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses, es decir que hasta esa edad solo necesita teta, ni agua, ni comida, ya que la mejor leche para el bebé es la leche de su mamá.

La decisión de amamantar es personal y varía en cada persona. Si bien hay personas que no pueden sostener la lactancia o deciden suspenderla por diversos factores, esto no excluye que el momento de alimentar al bebé sea un acto amoroso y de conexión entre mamá/ referente afectivo/cuidador/a e hijo/a.

Se recomienda que el momento de amamantar sea relajado, que la mamá/referente afectivo/cuida-

dor/a pueda conectarse con su bebé haciéndole caricias, cantándole o simplemente mirándose. También se puede poner música o poner una luz más tenue para generar un ambiente tranquilo.



Las mujeres con la COVID-19  
pueden amamantar si lo desean.  
Ellas deben:



## ¿Sabías esto?

Todos los nutrientes que tu bebé necesita para su desarrollo y crecimiento se encuentran en tu leche. Esta va variando y modificándose si tu hijo/a se enferma o va creciendo.

Existen varias crisis de lactancia, en donde tu bebé puede llorar mucho y estar todo el día succionando. Pero esto no es por hambre, sino para aumentar la producción de leche.

No es necesario darle agua, el líquido presente en la leche materna alcanza para hidratar a tu bebé.

Ante cualquier duda te podés acercar a la Sala de Salud u Hospital más cercano y consultar con una puericultora.

### ¿Qué es una puericultora?

Una puericultora es una persona que se encarga de asesorar, enseñar y contener a las madres durante el proceso de la lactancia.

Podés consultar con la Liga de la Leche en el siguiente link:

<http://www.ligadelaleche.org.ar/formulario-de-contacto>

## Un poco de la historia de nuestros comedores...

El primer comedor del municipio surgió en la década del 60, fue el “Centro de Promoción”, está ubicado en la avenida Avelino Díaz, en el barrio Vicente López y Planes, de la localidad de Villa Celina.

En sus comienzos, este centro formaba parte de un gran complejo donde funcionaba de manera articulada, además del comedor, un gimnasio, consultorios médicos y una escuela. A lo largo de su historia han trabajado con personal del ejército y veteranos de la guerra de Malvinas.

Actualmente, el comedor sigue funcionando dentro de este espacio, pero de forma no coordinada con los demás sectores del complejo. Entre las personas que llevan a cabo el correcto funcio-

namiento del comedor se encuentran empleados municipales y colaboradores.

La cantidad de personas que reciben asistencia alimentaria de este establecimiento fue aumentando a lo largo de los años, acrecentándose de manera marcada durante la pandemia de Covid-19. Hoy en día el municipio cuenta con más de 500 comedores distribuidos por todas las localidades de La Matanza, concentrándose principalmente en González Catán, Gregorio de Laferrere y Virrey del Pino.

Sumados a estos más de 500 comedores, actualmente funcionan más de 700 merenderos a lo largo y ancho de todo el municipio.

## Breve reseña del Área Promoción Infantil y Comunitaria

*Por la Lic. En Trabajo Social, María Isabel Rondán.*

*"En el año 2004 el área de Promoción Infantil y Comunitaria coordinaba alrededor de 60 instituciones, de las cuales 5 eran jardines municipales y los restantes eran comedores y jardines comunitarios.*

*Además de los jardines y comedores, también se entregaban alimentos a más de 140 merenderos que se encontraban distribuidos en diferentes localidades del municipio.*

*El equipo de trabajo en esos tiempos estaba integrado por dos empleados administrativos, una médica pediatra, y quien suscribe como trabajadora social.*

*La médica pediatra se encargaba de realizar los controles de salud en los niños [calendario de vacunas, control de peso y talla]. Luego de un tiempo, ya no se pudieron seguir llevando a cabo esos controles periódicos por parte de la médica, sin embargo, se continuaron realizando encuentros en las instituciones. En dichos encuentros se seguía con el control del calendario de vacunación y también se sumaron capacitaciones como higiene y salubridad de los alimentos además de gestionar la libreta sanitaria para los manipuladores de alimentos de las instituciones.*

*El trabajo de la trabajadora social consistía en acompañar y organizar estas capacitaciones, realizar visitas a los comedores para corroborar su funcionamiento, verificar la asistencia de beneficiarios, observar los procesos de preparación de alimentos controlando la higiene y salubridad de los mismos. En ciertas ocasiones también brindaba asesoramiento en situaciones sociales en las que el beneficiario solicitaba intervención.*

*Por otro lado, se realizaban visitas a potenciales nuevos establecimientos. También se realizaban reuniones periódicas, en la Secretaría de Desarrollo Social, con los responsables de los comedores; en ellas se verificaban las planillas de altas y bajas de beneficiarios y también se les entregaban el menú vigente según la estacionalidad.*

*Con el correr de los años y ante la necesidad alimentaria de la población, los comedores y merenderos fueron aumentando. También se integraron al área otros programas como Envión-Podés, algunos de los cuales siguen vigentes al día de la fecha. Estos tenían como objetivo brindar alimento a la población."*

CUADERNILLO COMUNITARIO:  
**UN CAMINO HACIA LA  
SEGURIDAD Y SOBERANÍA  
ALIMENTARIA**

Intendente  
**Fernando Espinoza**

Secretario de Desarrollo Social  
**Nicolás Fusca**

Subsecretaria de Desarrollo Social  
**Mirta Hembert**

**#SoberaníaYSeguridadAlimentaria**  
**#FortalecimientoComunitario**  
**#EconomíaSocialySolidaria**



Municipio de  
**La Matanza**



**Secretaría de  
Desarrollo Social**  
MUNICIPIO DE LA MATANZA

**FE** **Fernando**  
Espinoza  
INTENDENTE

*La Matanza,  de La Provincia*