

Fascículo

3

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

Clasificación de los alimentos según su nivel de procesamiento

El sistema NOVA clasifica a los alimentos según su nivel de procesamiento. Los mismos se clasifican en 4 categorías diferentes:

- 1 Alimentos naturales o mínimamente procesados:** hortalizas, legumbres, frutas, semillas, carnes, huevos, leche.
- 2 Ingredientes culinarios:** aceites, azúcar, sal, condimentos.
- 3 Alimentos procesados:** Es la suma de los alimentos del grupo 1 más el grupo 2. Por ejemplo: hortalizas o legumbres enlatadas, frutas en almíbar, algunos tipos de carne y pescado procesados, queso al que se le añade sal, etc.
- 4 Productos ultraprocesados:** Contienen poco o ningún alimento entero y/o natural; son elaborados principalmente con aditivos como conservantes, estabilizantes, emulsionantes, disolventes, aglutinantes, aumentadores de volumen, edulcorantes, resaltadores sensoriales, de sabores y colorantes artificiales.



Algunos ejemplos de productos ultraprocesados son: sopas enlatadas o deshidratadas, sopas y fideos empaquetados “instantáneos”, margarinas, cereales de desayuno, papas fritas, bebidas gaseosas, jugos,

galletas, caramelos, mermeladas, salsas, helados, chocolates, fórmulas infantiles, barritas de cereal, muchos tipos de panes, tortas, postres, productos “listos para calentar”, y muchos otros tipos de productos de bebidas y “snacks”.

¿Cuál es el impacto del consumo de estos productos en nuestra salud?:

- La gran mayoría son nutricionalmente pobres. En general altos en grasas saturadas y/o “trans”, azúcar, sal y escasos en fibra dietética y otros nutrientes.
- La seguridad de varios aditivos utilizados es desconocida o controversial. Generalmente son productos con muchas calorías debido a sus ingredientes y al escaso aporte en fibra y agua.
- Pueden crear hábitos de consumo y adicción. Sus ingredientes y formulación son susceptibles de trastornar los procesos endógenos del sistema digestivo y del cerebro que controlan la saciedad y el apetito.
- Son fáciles de consumir por lo que pueden fácilmente desplazar comidas y platos más nutritivos
- Muchos se ofrecen como alimentos naturales o platos tradicionales, pero son elaborados con aditivos que reproducen sus aromas, sabores y colores
- Muchos productos crean una falsa impresión de ser saludables, mediante la adición de vitaminas sintéticas, minerales y otros compuestos, y dan alegaciones de salud que son falsas.



PANQUEQUES DE MANZANA

[extraída del Recetario de la Subcomisión de SA]

INGREDIENTES

2 Huevos
1 taza de harina
1 taza de leche
1 cucharada de aceite
1 cucharada de sal
2 manzanas

PREPARACIÓN

- Pelar y cortar las manzanas en rebanadas lo más finas posibles.
- Rociar con un poquito de jugo de limón para evitar que la manzana se oxide y cambie su color. Reservarlas.
- Batir los huevos, la leche, la harina y la sal hasta que todos los ingredientes estén bien integrados.
- Dejar reposar en la heladera entre 30 minutos y 1 hora.
- Aceitar una sartén con el aceite.
- Verter la mezcla de los panqueques en la sartén.
- Cuando la masa aún esté cruda, ir colocando las rebanadas de manzana en todo el panqueque.
- Cuando las manzanas están pegadas a la masa, voltear el panqueque y dejarlo unos segundos en el fuego del otro lado.
- Retirar del fuego y servir.

GUISO DE LENTEJAS CON MAÍZ BLANCO

INGREDIENTES

Lentejas c/n
Maíz blanco c/n
1 Cebolla
1 pedacito de morrón rojo
Cebolla de verdeo
1 batata o papa
Agua y sal c/n
1 diente ajo
Puré de tomate c/n
Carne/pollo

PREPARACIÓN

- Picar la cebolla, la cebolla de verdeo, el morrón, y el diente de ajo.
- Saltear y agregar un poquito de agua.
- Aparte, hervir a fuego alto las lentejas (previamente remoja-
das al menos 8 horas) y el maíz blanco.
- Mezclar las lentejas y el maíz con las verduras y agregar la
carne.
- Agregar puré de tomate y dejar cocinar.
- Servir.

Semana Mundial de la Lactancia Materna

"Apoyar la **lactancia materna** contribuye
a un **planeta más saludable**"

1 al 7
de agosto



La lactancia materna es un
acto natural y ecológico

La leche materna es un
recurso renovable que **no**
produce **contaminación**
ni **residuos**

Del 1 al 7 de Agosto se celebra en más de 170 países la Semana de Lactancia Materna. Su objetivo es fomentar la lactancia materna y mejorar la alimentación y la salud de los/as bebés y sus madres

Posiciones recomendables para amamantar



Sentada Clásica:

Conocida como posición de cuna. La panza de la mamá está en contacto con la del bebé y su cuerpo se apoya sobre su falda.



Debajo del brazo:

El cuerpo del bebé pasa por debajo del brazo de la mamá.



Sentada Invertida:

Igual que la posición anterior, pero en esta postura la mamá ofrece el pecho contrario.



Acostada:

es la posición ideal para amamantar de noche o después de una cesárea.

Climaterio de frutas y verduras

No siempre resulta fácil saber si la fruta o verdura que vamos a consumir está en su estado óptimo o hay que esperar unos días a que madure o si en vez de madurar acabará echándose a perder.

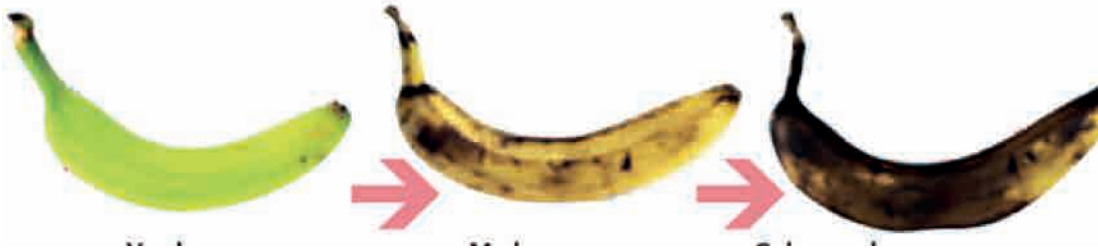
Esto sucede porque no todas las frutas y verduras maduran igual. Algunas se cosechan verdes y siguen su maduración después y son llamadas frutas y verduras “climatericas”, como las manzanas, peras y bananas. Otras, hay que cosecharlas en su justo punto de madurez, ya que luego no lo harán y acabarán pudriéndose; estas son las “no climatericas”, como los cítricos y las cerezas.



Frutas y verduras climatéricas

Algunas frutas y verduras como las manzanas, peras, bananas, tomates, duraznos, ciruelas, paltas y mangos maduran después de la cosecha, aumentando entonces su producción de etileno, un gas

que estimula la maduración. El climaterio, en realidad, es una fase de especial intensidad respiratoria que tienen estas frutas y verduras y de ahí su nombre, frutas climatéricas.



Verde

Lo ideal es recogerlas justo antes de la llegada del “climaterio”, almacenándolas en condiciones controladas para mantener la maduración.

Maduro

Es durante el climaterio, al que sucede “el máximo climatérico”, que marca el fin del período óptimo de consumo.

Sobremaduro

Al final llega el período de “senescencia”, en el que la respiración del fruto desciende rápidamente hasta anularse

Frutas y verduras no climatéricas

Cítricos, cerezas, frutillas, ananá, higos, uvas y choclo, son, entre otras, frutas y verduras no climatéricas. En general, estos necesitan madurar en la planta y deben recolectarse cuando han alcanzado

su grado de madurez óptimo y se han desarrollado por completo sus cualidades organolépticas como sabor, olor, textura

¿Cómo elegir la fruta adecuada?

- Comprar fruta de la zona de donde uno vive es mejor y más ecológico. La fruta está en su punto porque el tiempo que transcurre desde la recogida hasta que llega al consumidor es menor y, además, se ahorra en transporte.
- La mejor opción es la fruta de temporada. Darles prioridad a los productos de buena calidad en el punto justo de maduración y evitar los productos anticipados o de invernadero. El contenido de vitaminas y de otros nutrientes depende del grado de madurez del fruto. En el caso de la vitamina C y los carotenos, está comprobado que su contenido es inferior en los frutos verdes en comparación con los maduros. Por lo tanto, en los alimentos no climatéricos, los que no maduran tras la recogida, es importante que la recolección se haga cuando han empezado a madurar y no antes, para minimizar las pérdidas de su valor nutritivo.
- Al momento de comprar, es preferible hacerlo en pequeñas cantidades, calculando la ración necesaria para 2 o 3 días, pues las propiedades organolépticas y nutricionales se pierden a los pocos días de tenerlos en casa si no se controlan las condiciones de conservación.

La maduración origina compuestos volátiles y el sabor de las frutas y vegetales es mejor cuando se encuentran es estado óptimo de maduración. El olor se debe a una mezcla compleja de sustancias volátiles. Durante la maduración las reacciones principales ocurren sobre los hidratos de carbono, aumentando el sabor dulce.

En el período de maduración se modifican las características del fruto, textura, olor y gusto. También se modifican los pigmentos, pasando el verde al color amarillo [cítricos, peras, ciertas manzanas] o el verde inmaduro al rojo [tomate]



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