



PEIS “Harinas alternativas: sustitución de harinas y cambio de hábitos. Promoción y fortalecimiento”

Directora: Carina María Longoni.

De que se trata:

El equipo de la Universidad, junto con los docentes y directivos de la escuela La escuela Técnica N°645 Coronel Martín Jacobo Thompson abordarán el uso de las harinas alternativas.

Una porción importante de la ingesta de carbohidratos en la población proviene de harina refinada en forma de galletitas, postres, cereales, pan y pasta. Este tipo de harinas es menos saludable, porque en el proceso de refinamiento se eliminan gran parte de sus nutrientes. Su consumo, produce mayor elevación del azúcar en sangre y la insulina, que la harina integral; tiene menos micronutrientes y contiene aditivos.

Los carbohidratos son el combustible del cuerpo, por lo que son necesarios, pero es conveniente disminuir o reemplazar el consumo de las harinas blancas. Se puede sustituir en una receta por opciones integrales o harinas de legumbres o frutos secos, como las de almendras o de arvejas.

Impacto / importancia de la intervención en relación a la comunidad / población:

La OMS define entornos saludables como aquellos que “apoyan la salud y ofrecen a las personas protección frente a las amenazas para la salud, permitiéndoles ampliar sus capacidades y desarrollar autonomía respecto a la salud. Comprenden los lugares donde viven las personas, su comunidad local, el hogar, los sitios de estudio, los lugares de trabajo y el esparcimiento, incluyendo el acceso a los recursos sanitarios y las oportunidades para su empoderamiento por eso se pretende brindar conocimientos y experiencias a la Escuela Técnica N°645 Coronel Martin Jacobo Thompson del barrio Alto Verde de la ciudad de Santa Fe sobre el uso alternativo de harinas.

Ubicación temporal y espacial del proyecto:

El proyecto se vincula con la Asignatura Alimentación Infantil de la carrera Licenciatura en Nutrición (Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas, Universidad Nacional del Litoral) Las actividades se desarrollarán tanto en la FBCB como en la Escuela Técnica N°645 Coronel Martín Jacobo Thompson, durante el año 2025.