

Congreso Iberoamericano de Extensión Universitaria
Proyecto de Extensión "Rico pero También sano"
Eje temático: Comunicación, Educación, Extensión.
Autores: Asrilevich, Elsa, Campañá, Angelina, Lencina, Ma.Sabrina,Pulido, Juliana
Facultad de Bromatología. -UNER-
E-mail: easri@hotmail.com

Universidad Nacional de Entre Ríos
Facultad de Bromatología



Rico, pero también sano

***“Estrategias de Educación y Promoción en
alimentación saludable y Técnicas de cocina
dietética”***

Autores:
Lic. Elsa N. Asrilevich
Lic. Angelina V. Campañá
Lic. Ma. Sabrina Lencina
Juliana Pulido

Eje temático: Comunicación, Educación, Extensión.
e-mail: easri@hotmail.com

2011

Rico, pero también sano

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN:

La clave para una correcta alimentación tiene relación con la cantidad y calidad justa de alimentos, variados y balanceados en nutrientes.

El objetivo de éste proyecto es promocionar, promover, y fomentar la práctica culinaria adecuada y brindar técnicas de una correcta manipulación y selección de alimentos, adaptadas a una patología o situación biológica, con un buen aporte nutritivo a un costo accesible.

El alimento debe nutrir, interesando de él su aporte, debe excitar nuestras sensaciones gustativas, digestivas y generales para considerarlo deseable; y por último debe tener un valor simbólico de orden social, económico y cultural que lo sitúe en nuestro medio social.

Para mantener estos requisitos en la alimentación del enfermo se debe realizar modificaciones y adaptaciones que exigen el tratamiento de las distintas enfermedades.

Adequar las técnicas dietoterápicas es el componente del tratamiento de un individuo afectado por una enfermedad aguda o crónica que exige modificar la alimentación.

El proyecto se realizó en el transcurso del año 2010 y 2011, en la ciudad de Gualeguaychú a través de la Facultad de Bromatología en coordinación con la Dirección de Emprendimiento y Capacitación dependiendo de Desarrollo Social y los Centros de Salud Zonales de la ciudad de Gualeguaychú.

Se trabajó haciendo promoción directa a través de talleres educativos, al beneficiario y su grupo familiar; a través de juegos didácticos, charlas, interviniendo en los medios de comunicación masiva de la zona.

Se logró:

- Concientizar a la población beneficiaria sobre una correcta selección de los alimentos para una adecuada nutrición.
- Favorecer la conservación del medio ambiente, minimizando los desperdicios relacionados con la alimentación
- Que la población reconozca que la alimentación puede ser agradable, económica para ella y en términos de Salud Pública, para la comunidad, y para la sociedad toda, ya que produce en las familias ahorro del costo de la alimentación adecuada.
- Que las familias acompañen en mejorar la alimentación y que esta sea saludable y placentera.

Se propuso experimentar nuevas preparaciones, intercambiar recetas, proveniente de diferentes culturas y adaptarlas a distintas situaciones que se puedan presentar y donde todos aprendamos.

Nuestros intereses, nos llevaron más allá de lo netamente informativo. Se pretendió lograr la sensibilidad, de los actores involucrados, sus familias, e interesados en la problemática, acerca de la importancia del tema; advertir sobre las propias limitaciones para encararlo; reflexionar sobre la propia práctica y, por último, que la población objetivo se interese en un intercambio creativo buscando lograr cambios en sus prácticas y actitudes para mejorar la calidad de vida del hogar.

OBJETIVO GENERAL

"Promover prácticas alimentarios saludables vinculadas con la autoproducción y la comercialización de los alimentos."

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Indagar acerca del conocimiento que tienen los asistentes sobre alimentación saludable, nutrientes y particularidades de las huertas.
- Realizar educación alimentaria nutricional (EAN).
- Capacitar e intercambiar técnicas culinarias y de manipulación de los alimentos.
- Asesorar en las distintas etapas desde la siembra hasta la poscosecha del alimento.
- Realizar tareas impulsoras de esta actividad, dando herramientas para provocar un efecto multiplicador en los lugares de trabajos.
- Implementar estrategias de comunicación para la comercialización de los alimentos producidos de las huertas.

ACTORES E INSTITUCIONES PARTICIPANTES.

En cuanto a los actores involucrados, son los productores hortícolas con intereses propios, que desarrollan actividades como la venta de sus producciones en la vieja terminal de ómnibus, todos los fin de semanas. Este grupo se encuentra bajo la Dirección de Emprendimiento y Capacitación de la Municipalidad de Gualeguaychú. Participan activamente del proyecto aquellos huerteros y familias que trabajan en el área programática dependiendo de cada centro de Salud.

Desde el Área de Difusión y Comunicación de la Facultad de Bromatología, se integró un Comunicador Social con el propósito de diseñar material didáctico y de difusión que permita una adecuada promoción de los productos durante el año 2010.

También se llevó a cabo actividades con docentes de la Facultad de Ciencias Agropecuarias de la Cátedra de Horticultura de Oro Verde, Paraná, con el propósito de articular ideas, conocimientos, habilidades y prácticas culinarias, trabajando interdisciplinariamente. De esta manera, se produjo nuevos conocimientos y estrategias de acción, a partir de diferentes experiencias y puntos de vista de la problemática planteada, a través de la participación de todos los actores involucrados.

Por último, un equipo de nutricionistas pertenecientes a la Facultad de Bromatología y de la Dirección de Salud, son integrantes del presente proyecto.

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

- Conocimientos que tienen los asistentes sobre alimentación saludable, nutrientes y particularidades de las huertas.

Presentación del equipo de trabajo: El equipo hizo una presentación general en el primer encuentro, repitiendo algunos aspectos de la misma en los encuentros posteriores particularmente cuando se observaba nuevos concurrentes.

- Diseño de la encuesta/ aplicación de la encuesta/ tabulación y análisis .

En una primera etapa se realizó una prueba diagnóstica a través de una encuesta con el objetivo de conocer los saberes sobre nutrición, autoproducción de alimentos y sus formas culinarias habituales. En una segunda etapa se realizaron encuentros con la modalidad de talleres. Los temas abordados fueron:

- Alimentación Saludable
- Alimentación Adecuada a la Hipertensión Arterial
- Análisis del contenido de Na en muestras de agua
- Dulces y mermeladas dietéticas- Rotulado Nutricional y análisis de etiquetas.
- Nociones de Buenas Prácticas Agrícolas
- Preservación de nutrientes a través de diferentes métodos de cocción
- Cultivo de la cebolla (siembra, precosecha y cosecha).
- Taller de cocina dietética

- Educación alimentaria nutricional (EAN).

Se realizaron seis talleres de Educación Alimentaria Nutricional, con aproximadamente una concurrencia de veinte huerteros, los temas desarrollados fueron:

- Alimentación Saludable
- Alimentación Adecuada a la Hipertensión Arterial
- Análisis del contenido de Na en muestras de agua
- Dulces y mermeladas dietéticas- Rotulado Nutricional y análisis de etiquetas.
- Nociones de Buenas Prácticas Agrícolas
- Preservación de nutrientes a través de diferentes métodos de cocción
- Cultivo de la cebolla (siembra, precosecha y cosecha).
- Taller de cocina dietética

- Capacitación e intercambio de técnicas culinarias y de manipulación de los alimentos.

En este punto se ideó originariamente la realización de un taller de cocina dietética, pero la falta de disponibilidad del laboratorio de cocina imposibilitó esa implementación. Para lograr cumplir con este objetivo se llevó a cabo una exposición teórica donde se explicitaron los diferentes métodos de cocción y manipulación de alimentos para preservar los nutrientes y evitar su pérdida, igualmente se transmitió sugerencias para conservar los alimentos y de esta forma extender su vida útil.

- Asesorar en las distintas etapas desde la siembra hasta la poscosecha del alimento.

Este objetivo se cumplimentó mediante la acción de los talleres de "Seguridad y buenas prácticas en las huertas" durante el año 2010 y "El cultivo de la cebolla", durante el año 2011, dictados por las ingenieras Agrónomas: Betina Tonelli, Carolina Kaul, Julieta Edith

Sosa, Natalia Sendra y Susana Rothman de la Facultad de Ciencias Agropecuarias de Oro Verde, Paraná. Esta actividad también incluyó los propósitos consignados en el objetivo: Realizar tareas impulsoras, dando herramientas para provocar un efecto multiplicador en los lugares de trabajos.

RESULTADOS

EDAD	Número	%
20 a 29 años	7	20
30 a 39 años	7	20
40 a 50 años	5	14,29
> a 50 años	16	45,71
TOTAL	35	100

CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN

CUADRO N° 1: Porcentaje sobre la edad de los participantes del proyecto.

Fuente: Elaboración Propia.

Se observa que de una población de 35 personas, el 45,7 % tiene más de 50 años, mientras que el 40 % tienen entre 20 a 39 años.

ALIMENTACION SALUDABLE

CUADRO N° 2: Porcentaje sobre los conocimientos que tienen los participante sobre los alimentos que componen una alimentación saludable.

ALIMENTOS SALUDABLES	Número	%
ADECUADO	18	51,43
INDADECUADO	17	48,57
TOTAL	35	100

Fuente: Elaboración Propia

Más de la mitad de la población, con el 51,43 % respondió correctamente sobre los alimentos que componen una alimentación saludable. Mientras que el resto con el 48 % no señalaron todos los alimentos.

CUADRO N° 3: Porcentaje de frecuencia del consumo de frutas y verduras de los huerteros.

FRECUENCIA DEL CONSUMO FRUTAS Y VERDURAS	Número	%
1 unidad al día	2	5,7
2 unidad al día	13	37,1
mas de dos unidades al día	20	57,1
TOTAL	35	100

Fuente: Elaboración Propia

Con el 57,14 % de los huerteros, consumen frutas y verduras mas de dos unidades al día, mientras que con el 42,85 % consume menos de dos unidades al día de las mismas.

CUADRO N° 4: Frecuencia sobre el consumo de verduras crudas

VERDURAS CRUDAS	Número	%
1 vez al día	2	5,8
2 veces por semana	8	23,5
todos los días	12	35,2
3 a 4 veces por semana	12	35,2
TOTAL	34	100,0

Con el 70,58 % de la población, refirieron consumir verduras crudas todos los días y entre 3 a 4 veces por semana.

CUADRO N° 5: Método de cocción de las verduras mas utilizados por la población destinataria del proyecto.

MÉTODO DE COCCION DE VERDURAS	Número	%
HERVIDA	30	46,1
AL HORNO	15	23,0
AL VAPOR	9	13,8
A FUEGO LENTO	6	9,2
FRITURAS	1	1,5
SALTEADAS	4	6,1
OTRAS	0	-
TOTAL	65	100,0

Fuente: Elaboración Propia

De los diferentes métodos de cocción que mas utilizan los huerteros para la cocción de los vegetales es por hervida y al horno con el 46,15 % y el 23 % respectivamente. Mientras que le sigue al vapor con el 13,85 % y a fuego lento.

De los resultados de la encuesta diagnóstico, se obtuvo que el 46% de la población está representada por adultos mayores de 50 años. En cuanto a la información sobre los alimentos que compone una alimentación saludable la mitad de la población refirió

adecuadamente. Respecto a la frecuencia de consumo de frutas y verduras, con el 57% está representado por los que consumen más de dos unidades por día, donde el 70% incorpora a su alimentación más de 4 veces por semana vegetales crudos. Los métodos de cocción de las verduras habituales fue el hervido en su mayor selección, siguiendo el horno. Sobre los saberes alimentarios respondieron que las frutas y verduras aportan diferentes vitaminas según el color, la cocción favorece a la pérdida de nutrientes, son más saludables porque ayudan a mantener una dieta equilibrada, además de las vitaminas y minerales que aportan a nuestro organismo. En cuanto a la autoproducción de alimentos los huerteros comercializan verduras de hoja, cebolla, perejil, remolacha, calabaza, como así también elaboración de mermeladas, dulces, tortas, pan casero entre otras. Los talleres de Educación Alimentario Nutricional y los de huerta dictados por profesionales idóneos del tema como Nutricionistas e Ingenieros de la Facultad de Ciencias Agropecuarias, tuvieron una muy buena participación donde se realizaron intercambios de saberes y surgieron inquietudes sobre el producto comercializado, lo cual esto permitió profundizar en los temas de interés para los próximos talleres.

Lo anteriormente analizado, revela, que la población beneficiaria refirió tener un amplio conocimiento sobre el aporte nutricional de los alimentos como así un consumo adecuado del mismo. En cuanto a los talleres dictados presentaron una muy buena concurrencia donde se intercambiaban experiencias y saberes técnicos.

CONCLUSIÓN

La población beneficiaria refirió tener un amplio conocimiento sobre el aporte nutricional de los alimentos como así un consumo adecuado del mismo. En cuanto a los talleres dictados presentaron una muy buena concurrencia donde se intercambiaban experiencias y saberes técnicos.

BIBLIOGRAFÍA:

- *Medin R., Medin S. (2003) Alimentos. Introducción Técnica y Seguridad. 2da edición. Bs.As
- * Torresani, M. E., Somoza, M.I. (2009) Lineamientos para el Cuidado Nutricional. Eudeba. Bs. As.
- *Giraudó, M.; Ugarte M., Sanchez Tuero H., Beaufort C., Alvarez R., Menéndez J.(2010). Actualización: alimentos que reducen la absorción del colesterol. Actualización en Nutrición. Vol. 11 - Nº 2 – pag. 128 – 139.
- * www.Anmat.gov.ar Rotulado Nutricional.