

FUNDACIÓN BENGEOA INFORMA

Gestión 2018. Balance 2019.

Temas de interés estratégicos para Venezuela:

- Los primeros mil días de vida del individuo y su consecuencias sobre la salud a largo plazo.
- Mitos y hábitos en la alimentación cotidiana del venezolano.
- El consumo de frutas de temporada merienda genuina e ideal.
- El consumo de vegetales.
- Manipulación, higiene y conservación de alimentos.
- Seguridad alimentaria, alimentación y nutrición.
- Hambre oculta, doble carga de mal nutrición y crisis alimentaria.
- Preparaciones con alimentos sustitutos.
- ¿Cómo rendir la compra de alimentos?
- Combinación de alimentos
- La despensa que tienes y la que no ves.

Farmacia SAAS y la Fundación Bengoa, en su empeño por promover alimentación adecuada para los venezolanos, concentran esfuerzos en su Décima Quinta guía nutricional -en formato digital- denominada: “Sabor y Tradición Venezolana”, para proporcionar información relacionada con la gastronomía venezolana, destacada por la mezcla de sabores y variedad de alimentos de cada rincón del país.

Con la nueva guía, la campaña de Responsabilidad Social Empresarial: “Juntos contra la Malnutrición”, realza la importancia nutricional de las recetas de las abuelas, con la fusión de cada región. Es un recetario lleno de color, sabor y nutrición, el cual incorpora platos tradicionales con gusto venezolano, con el fin de alcanzar dietas saludables, atractivas y nutritivas.

La salud está en tus manos

- Hierve el agua antes de usarla para beber, lavar frutas o vegetales o cocinar los alimentos
- Recalienta la comida hasta que esté bien caliente o hirviendo
- Lávate las manos con jabón antes de preparar los alimentos, sentarte a comer y luego de ir al baño
- Cocina siempre las carnes y los huevos hasta que estén bien cocidos
- Separa siempre los alimentos crudos (especialmente carne, pollo o pescado) de los cocidos
- Utiliza utensilios distintos para preparar los alimentos crudos y los cocidos
- No dejes la comida cocida por más de dos horas a temperatura ambiente
- Guarda los alimentos en recipientes limpios y con tapas
- Limpia y desinfecta las áreas donde preparas la comida
- Tapa la comida para protegerla de plagas y contaminación
- La leche, los quesos y las carnes deben mantenerse refrigerados

Tips para mantener tus alimentos seguros

Pinta tu plato de colores

Carbohidratos: para moverse. Aportan la energía que el cuerpo necesita para la vida y ayudan a realizar las actividades diarias como respirar, hablar, caminar, correr, aprender entre otras cosas.

Azúcares y grasas: para moverse. También aportan energía para la vida, aunque deben consumirse en cantidades más reducidas.

Proteínas: esenciales para crecer, reparar los tejidos de órganos y músculos y para producir algunas sustancias esenciales para la vida.

Fibra, vitaminas y minerales: para estar saludables. Están en las frutas, hortalizas y vegetales en general y ayudan a evitar enfermedades porque fortalecen el sistema inmunológico.

Cereales como maíz, arroz, avena, trigo y cebada; granos como: cañamón, lentejas, arvejas, frijolitos, tubérculos como papa, batata, ocumo, ajo, hame y manguay; y plátanos

Frutas: maní, maní, ajonjolí, linaza

Carnes de res, pollo, gallina, cochino, conejo, venado, huevos, leche, queso y yogurt

Mermelada, miel, azúcar o papelón

Hortalizas y vegetales como: tomate, cebolla, pimentón, ají, ajo, lechuga, berenjena, calabacín, acelga, berro, espinaca, brócoli, coliflor, repollo, zanahoria, quimbombó, vainitas, calabacín, ajo porro, cilantro, entre otros. Frutas como: cambur, mango, lichía, melón, piña, papaya, naranja, limón, parchita, mandarina, ciruela, tamarindo, pomarrosa, entre otras.

Siempre nos lavamos las manos antes de comer!

Tu plato debe estar pintado según estas proporciones. Y siempre acompañado por al menos un vaso de agua.

Todos los alimentos son esenciales para que los niños y niñas puedan crecer y desarrollarse bien

La vida de la alimentación saludable BENGEOA

La tapa es el escudo de tu salud

El mejor escudo para defendernos de enfermedades y riesgos para la salud, está en nuestras manos: **es una tapa.**

La tapa:

- Protege los alimentos y el agua de gérmenes o animales dañinos.
- Separa la basura para que no contamine nuestro ambiente y nos enferme.
- Contra bacterias y virus que producen diarreas y demás enfermedades.

Contra moscas y otros insectos dañinos.

Mantén tus alimentos cubiertos para que siempre sean saludables

La tapa evita que el agua se contamine con peligrosas bacterias.

Con la tapa ni zancudos ni jejenes pueden poner sus huevos ni reproducirse para enfermarnos.

La tapa aleja las plagas que viven en la basura.

La tapa cuida tu ambiente para que también tu comunidad sea saludable.

¡Tápalo todo!

La vida de la alimentación saludable BENGEOA

Nuestra gastronomía es la fusión de varias culturas con personalidad, marcada por la mezcla de sabores y variedad de alimentos. La cocina venezolana se caracteriza por el uso del maíz, la yuca, el plátano, el ají, los granos, los tubérculos, la caña de azúcar, las carnes y las aves que constituyen la base de múltiples y variadas preparaciones con sabores que forman parte de nuestra identidad cultural.

En cada hogar de Venezuela, sea de la región Capital, Centro, Oriente, Los Llanos, Andes, Guayana, Occidente o la región Zuliana, siempre encontraremos un plato ideado por una abuela encantadora, un sofrito que las identifica, cada una le coloca su esencia, formando recuerdos en la familia, que aportan valor de tradición para el núcleo familiar. Las recetas de las abuelas contribuyen a enriquecer la alimentación de las familias. ¿Qué familia no guarda con celo la receta de la abuela?

Farmacia SAAS y Fundación Bengoa en su empeño para que los venezolanos sean cada vez más sanos, a través de la campaña “Juntos contra la Malnutrición” realza la importancia nutricional de las recetas de nuestras abuelas, ayuda a encontrar algunas preparaciones nutritivas y de bajo costo, que sirvan para fortalecer la alimentación de las familias en momentos donde la creatividad y el ingenio son indispensables para contribuir con el equilibrio, variedad y sabor de nuestra alimentación.

La edición décimo quinta de la guía de orientación nutricional expone una selección de esas recetas

de las abuelas, para brindar una propuesta llena de color, sabor y nutrición mediante la incorporación de platos tradicionales con gusto venezolano que complementen su valor nutricional para alcanzar dietas más saludables.

Reconocer el papel de las abuelas, tiene sentido, por su protagonismo en la preservación de nuestra cocina, así como por su activa participación en la transmisión de las preparaciones por generaciones. Sin importar en el lugar en el que te encuentres, siempre contarás con el exquisito y criollo sabor de las recetas de la abuela y consumir los mismos alimentos para fortalecer ese vínculo tan intenso que se guarda en el corazón.

Consulte las 15 guías de la campaña “Juntos contra la Malnutrición”, que se han publicado desde el 2005: “La nutrición es a tres colores” (2005); “El desayuno hace la diferencia” (2006); “Dos no son suficientes” y “Variado y bien alimentado” (2007); “No se haga la vista gorda” (2008); “Con todos los hierros” (2009); “Por tu salud y la de tu hijo” (2010); “Comida peligrosa” (2011); “Menos sal, más vida” (2012) y “Azúcar: ¡Cuidado! No permitas que te atrape con su dulzura” (2013-2014); “10 temas claves para una buena alimentación” (2015); “Grasas ¿Para qué son buenas?” (2016); “Come sano y saludable a bajo costo” (2017), “Nutrientes esenciales en tu cocina” (2018) y “Sabor y Tradición Venezolana” (2019).

Consulte todas las guías en www.farmaciasaas.com, www.fundacionbengoa.org

