

# el AZÚCAR

abril 2018

Copa "Azúcar" de fútbol  
**a nivel  
nacional**

Producción de azúcar  
**sustentable  
y sostenible**

**¿Cómo cuidar  
el agua?**



*"Como cronista deportivo, estoy convencido que la fórmula perfecta que nos ha dado grandes atletas es la alimentación balanceada combinada con el ejercicio físico; por eso recomiendo, incluir **azúcar natural** como parte de los alimentos que nos proporcionan energía".*  
*¡Al **azúcar natural** póngale sello!*

***¡Yo crecí con azúcar!***

el **AZÚCAR NATURAL**  
*¡es parte de mi vida!*



**Edgar Tijerino**  
Cronista deportivo

# CONTENIDO

6 Como cuidar el agua

7 Jarabe casero para la tos

8 Nutrición en la edad escolar

13 Importancia de la vitamina A

14 Club de la salud

16 Receta para la salud

17 Pastel de fresas

Esta es una publicación del Comité Nacional de Productores de Azúcar (CNPA), para información de la agroindustria azucarera y aportar conocimiento del azúcar y sus beneficios como alimento.



2 Producción de azúcar



10 Copa "Azúcar" de fútbol a nivel nacional

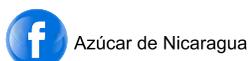


18 Ejercicio físico y el apetito en personas obesas



20 Zanahorias glaseadas

Síguenos en:



Conozca más acerca de la agroindustria azucarera escaneando el siguiente código.



# Producción de azúcar sustentable y sostenible

Las buenas prácticas agrícolas (BPA), son un conjunto de normas, principios y recomendaciones técnicas que se aplican a las diversas etapas de la producción agrícola, con el fin de ofrecer un producto de alta calidad e inocuidad con un mínimo impacto ambiental, con bienestar y seguridad para el consumidor y los trabajadores, que permitan proporcionar un marco de agricultura sustentable, documentado y evaluable; de acuerdo a lo establecido por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.



**Las BPA se basan en tres principios:**

- 1. La obtención de productos sanos que no representen riesgos para la salud de los consumidores.**
- 2. La protección del medio ambiente.**
- 3. El bienestar de los agricultores.**

Para implementar las BPA es importante el conocimiento previo de las líneas que rigen este sistema de calidad, como son: los recursos naturales, inocuidad de los productos y la seguridad para los trabajadores y consumidores.

## **Ventajas de las BPA**

- Mejora las condiciones higiénicas del producto.
- Minimiza las fuentes de contaminación de los productos, en la medida en que se implementen normas de higiene durante la producción y recolección de la cosecha.
- Incrementa posibilidades de exportar a mercados exigentes.
- Obtención de nueva y mejor información de su propio negocio, en dependencia de los sistemas de registros que se deben implementar (certificación) y que se pueden cruzar con información económica. De esta forma, el productor comprende mejor

su negocio, lo cual le habilita para tomar mejores decisiones.

- Mejora la gestión (administración y control de personal, insumos, instalaciones, etc.) en términos productivos y económicos; además aumenta la competitividad de la empresa.
- Se reduce la cadena comercial (menos intermediarios).
- El colaborador de la empresa se compromete y aumenta la productividad gracias a la especialización y dignificación del trabajo agropecuario.
- Mejora la imagen del producto y de la empresa ante sus compradores (oportunidades de nuevos negocios) y, por agregación, mejora la imagen del país.

## Compromiso sustentable del sector azucarero nicaragüense

La agroindustria azucarera nicaragüense está comprometida en mejorar sus buenas prácticas en la producción de azúcar, a través de acciones que garanticen una producción sustentable que conlleven a mantener sus altos estándares de calidad e inocuidad.



En la búsqueda de estas mejoras, es importante destacar el *respeto al marco jurídico nacional* vinculados al sector, además de los parámetros internacionales que exigen los clientes con quienes opera, contando con certificaciones como las buenas prácticas agrícolas, entre otras.

*La Responsabilidad Social Empresarial (RSE)*, forma parte del compromiso asumido, ejerciendo acciones dirigidas al empoderamiento de las comunidades, a través de proyectos so-

ciales, cuyo fin está encaminado a mejorar sus condiciones de vida, trabajando en ejes como la educación, salud y medioambiente.

*Los elementos de innovación tecnológica y mejora continua*, son una constante en el proceso productivo de la agroindustria azucarera que le permiten mejorar eficiencias, reducir costos y disminuir impactos laborales, sociales y ambientales.

*La prevención y mitigación de impactos*, es considerado como prioridad, llevando a cabo

la implementación y seguimiento de planes de gestión ambiental, salud y de seguridad del trabajo en coordinación con las instituciones de gobierno para su aprobación y seguimiento a través de inspecciones y visitas periódicas.

Otra estrategia para alcanzar una producción sustentable es el *uso eficiente de los recursos*, la optimización de los procesos y la gestión adecuada del capital humano, para mejorar e incrementar la productividad.





“ Somos el único país, en el que el ochenta por ciento de su producción es certificada como azúcar sostenible. Eso significa un alto nivel de compromiso de la agroindustria azucarera con la sostenibilidad y sustentabilidad de la producción. ”

**Lic. Mario Amador**  
**Gerente General del CNPA**

## **RSE y Sostenibilidad**

Como referencia a las acciones que se implementan a través de las BPA, el sector azucarero nicaragüense, cuenta con buen posicionamiento en los mercados internacionales. Prueba de ello, fue el reciente encuentro que se realizó en el país con la semana BONSUCRO, donde consta-

taron el avance de las buenas prácticas agrícolas que aplican los ingenios. Esta organización, concluyó que la agroindustria azucarera experimenta un proceso de innovación importante, especialmente en temas sociales, tecnológicos, exportaciones y certificaciones.

Con el objetivo de fortalecer las capacidades empresariales de las pequeñas y medianas empresas (pymes), asociados a la cadena de valor del sector azucarero, el Comité Nacional de Productores de Azúcar (CNPA), en conjunto con la Unión Nicaragüense para la Responsabilidad Social



Empresarial (uniRSE), trabajaron en el proyecto: “RSE y Sostenibilidad como estrategia para la competitividad del azúcar en Nicaragua”.

De los resultados de este proyecto surgió la guía sectorial de sostenibilidad para el sector azúcar de Nicaragua, con el fin de documentar las mejores prácticas de RSE identificadas en el sector. Además, en ella se puede extraer el análisis de la cadena de valor en la agroindustria, los impactos sociales y económicos que han generado estas prácticas, las certificaciones de los ingenios e incluye el proceso metodológico que se utilizó para fortalecer la cadena de valor.



Con el apoyo del CNPA y los ingenios, las pymes recibieron capacitaciones enfocadas en el modelo de sostenibilidad que tiene la agroindustria azucarera, del cual se destacan temas como medio ambiente, salud y seguridad ocupacional, estándares de calidad y derechos humanos.

También se identificó la importancia de que las pymes logren alinearse a las buenas prácticas de RSE vinculadas al sector azucarero, que les permita alcanzar la sostenibilidad.



Esta iniciativa surgió gracias al liderazgo que tiene el sector azucarero nicaragüense en materia de buenas prácticas agrícolas y de compromiso con la RSE, la cual sirve de ejemplo para otros sectores empresariales a nivel nacional y regional.

*“ El sector azucarero es líder en RSE en la región Latinoamericana y Nicaragua tiene casos positivos en buenas prácticas. Esto representa cambios sustanciales en la economía nacional. ”*

**Dr. Matthias Dietrich**  
Director Ejecutivo de uniRSE





# SOY SÚPERCAÑA

¡ayúdame a salvar la Tierra!

## El agua es indispensable para vivir ¿Qué podemos hacer para cuidarla?



Una manera de proteger las fuentes naturales de agua es sembrar árboles y plantas a las orillas de los ríos y quebradas.

No debemos tirar basura en los ríos ya que contaminan el agua, los peces y otros animalitos que viven en él se enfermarán.



Cuando te laves los dientes, cierra la llave mientras te estás cepillando.

Cuanto te bañes, cierra la llave mientras te enjabonas.



Al lavar los platos, cierra la llave mientras enjabonas todo.





Los dulces  
consejos de la

# Abuela

La abuela le ofrece su sabiduría, para hacer esos detallitos de la vida mucho más amenos.



1

Hidrate las raíces de las plantas, cuando las riegue ponga una cucharada de azúcar y dos de vinagre por cada litro de agua, las raíces absorberán más agua y prevendrá bacterias en la planta.



¿Cómo hacer para que el aceite no se ponga rancio? Ponga en la botella una cucharadita de azúcar por litro.

3

4

Para darle un toque especial a las espinacas... añada una pizca de azúcar al agua en que hierve.



Prepare un jarabe casero para la tos, en un recipiente coloque una cebolla en rodajas agregando una capa de azúcar entre cada rodaja, selle el recipiente y deje reposar por una noche; el líquido que resulta de esta combinación es el jarabe que dará alivio para la tos.

2

Para reavivar el color de sus muebles de roble, mezcle un litro de agua y medio de cera incolora. Póngalo a hervir durante unos minutos con dos cucharadas de azúcar. Una vez fría, aplicar la mezcla sobre el mueble con una brocha. Cuando esté perfectamente seco, pasar un paño que no suelte pelusa para sacar brillo.

5



# NUTRICIÓN

## PARA NIÑOS EN EDAD ESCOLAR

Para un óptimo crecimiento y desarrollo, es necesario suplir a los niños en edad escolar las cantidades adecuadas de calorías, proteínas, vitaminas y minerales.

Los padres tienen un rol importante en esta tarea: la de seleccionar y ofrecer una variedad de alimentos sanos, y educarlos en cuanto a cómo y cuánto comer. Deben incluir en su alimentación carbohidratos saludables, vegetales, frutas, lácteos, proteína y grasas saludables. El objetivo de esta alimentación balanceada es que el niño reciba los nutrientes necesarios para su desarrollo.

### **Carbohidratos**

Existen dos tipos de carbohidratos: los simples y los complejos. Los complejos son los que contienen fibra, vitaminas y minerales, y están en su forma íntegra o entera, mientras que los simples son refinados.

Al menos la mitad de los alimentos consumidos al día de este grupo deberían ser complejos: maíz o elote, leguminosas como frijoles, garbanzos, lentejas, pan integral, pan pita integral, cereales de desayuno altos en fibra, palomitas de maíz, avena, entre otros.

**El hecho de que los alimentos contengan fibra ayuda a prevenir enfermedades, mejorar la digestión y hace que los niños sientan saciedad al comer.**

Una forma fácil de conocer la cantidad de fibra que su hijo debe de comer es la siguiente:

Agregue 5 a la edad en años, por ejemplo, si su hijo tiene 7 años  $+ 5 = 12$  (este corresponde al total de gramos de fibra al día que necesita consumir).



### **Frutas y vegetales**

Las frutas y los vegetales son excelentes fuentes de fibra, siempre y cuando no les elimine la cáscara y no se consuman en jugos. Se recomienda que los niños consuman 2 a 3 porciones de fruta diarias, y 2 a 4 porciones de vegetales al día.

### **Proteína**

Los niños en crecimiento necesitan consumir alguna fuente proteica importante de 2 a 3 veces al día. Entre éstas se encuentran: huevo, carne de res, pollo sin piel, pescado fresco o enlatado (atún), carne de cerdo magra, quesos bajos en grasa, embutidos bajos en grasa y derivados de la soya.

## Grasas

Incorpore grasa de fuentes saludables en su alimentación diaria: es necesaria para el crecimiento, protección de órganos como el corazón, hígado y riñones, y ayuda a la absorción de ciertas vitaminas como las A, D, E y K. No se debe eliminar del todo el consumo de grasa, sino enseñarle a su hijo a seleccionar las grasas saludables, entre ellas: aceites vegetales como canola, oliva, soya, girasol, maíz, aguacate, almendras, nueces, maní, marañones y aceitunas.

Las grasas sólidas a temperatura ambiente usualmente contienen mayor contenido de grasa saturada y/o grasa trans. Algunas fuentes de grasa saturada se encuentran en productos de origen animal y en los lácteos enteros.

La grasa trans se forma cuando un aceite vegetal pasa por un proceso industrial llamado hidrogenación. Esta grasa se encuentra usualmente en galletería y repostería, papas tostadas, queques, margarinas y alimentos empacados, por lo que debe leer siempre sus etiquetas nutricionales.

## Azúcar

La principal función del azúcar es proporcionar la energía que nuestro cuerpo necesita para el funcionamiento de órganos tan importantes como el cerebro y los músculos.

Hasta un 10% de las calorías diarias pueden ser destinadas al consumo de azúcar. La glucosa proporciona el combusti-



ble para la intensa actividad física e intelectual que los niños realizan diariamente.

### Además, considere lo siguiente:

La mejor herramienta para iniciar con una alimentación saludable es planeando y preparando las comidas con sus hijos. Estos espacios ayudan a que se le enseñe temas de alimentación saludable para que en un futuro puedan hacer selecciones más saludables. Los niños van a probar y comer alimentos que ellos mismos puedan participar de su preparación.

Recuerde que los niños necesitan varias exposiciones a la comida antes de aceptarla, así que no se dé por vencida.

Como los niños pasan gran parte del día en la escuela, es aquí donde consu-

men aproximadamente 1/3 de las calorías diarias.

Los padres deben enviarles meriendas saludables. El consumo de calorías por cada merienda (mañana y tarde) debe de ser un 10% de las calorías diarias. Por ejemplo, si el requerimiento del niño es de 1,500 calorías, 150 calorías serían destinadas a la merienda de la mañana y 150 a la merienda de la tarde.

Envíele porciones pequeñas y pocas opciones para que no le devuelva todo. Incluya frutas, vegetales, carbohidratos, proteínas y lácteos.

Una de las razones por la cual las meriendas se realizan es con el propósito de reforzar hábitos alimenticios y mantener activos los metabolismos. Algunas consideraciones a tomar para la realización de las meriendas son prepararlas con anticipación, llevar alimentos fáciles de consumir, realizarla con los niños, puede agregarle sorpresas como servilletas de diferentes colores, calcomanías, o algún juguete.

Finalmente, la actividad física es algo que ellos necesitan, y es importante promover juegos activos y que tengan balance con las actividades pasivas como juegos de video, computadora, televisión entre otros.



# CNPA realizará Copa "Azúcar" de fútbol a nivel nacional



Como parte de la iniciativa de la Agroindustria Azucarera de Nicaragua, el Comité Nacional de Productores de Azúcar (CNPA), presentó a los medios de comunicación información sobre la realización de la Copa "Azúcar" de fútbol 2018; la cual se extenderá a nivel nacional, estas se llevarán a cabo en los departamentos de: Managua, Chinandega, Rivas y Estelí.

La Copa "Azúcar" de fútbol tiene por objetivo, ofrecer la oportunidad de practicar este deporte a jóvenes con edades comprendidas entre los 14 a 17 años, quienes deben ser estudiantes activos.



Dr. Sergio Chamorro  
Exportero de la Selección  
Nacional de Nicaragua

“ Este año pretendemos contar con la participación de más de mil estudiantes de diferentes colegios, gracias a la gran aceptación que ha tenido este proyecto. ”



Como todos los años, la Copa "Azúcar" de fútbol es totalmente gratuita y el CNPA se encargará de toda la logística del torneo, incluyendo el uniforme compuesto por camiseta y short; además de proveer balones, pago de árbitros y facilitar los espacios deportivos por cada departamento donde se realicen las copas.

Este año serán 10 copas las que se llevarán a cabo, 8 departamentales y 2 nacionales.



De los campeones por departamento, se realizará la Copa “Azúcar” de fútbol nacional, tanto femenino como masculino; con lo que, a partir del mes de abril hasta el mes de septiembre se jugarán diez copas en total.



Lic. Mario Amador  
Gerente General del CNPA

“ Nosotros en la agroindustria azucarera tenemos el deseo de seguir contribuyendo al desarrollo de nuestra sociedad, por eso ya llevamos cuatro años organizando esta copa y seguiremos trabajando para desarrollar el deporte. Creemos que es importante el ejercicio físico y la salud de los jóvenes. ”



Al evento asistieron los distintos medios de comunicación del ámbito deportivo de lanzamiento de la Copa “Azúcar”.

Es importante destacar que gracias al éxito de este torneo, la Copa “Azúcar” de fútbol ha recibido reconocimiento y colaboración por parte de organizaciones deportivas importantes, como la Federación Nicaragüense de Fútbol (FENIFUT), quienes consideran de vital importancia que el sector azucarero aporte al desarrollo social en la juventud, especialmente en los colegios, ya que el fútbol es un deporte integral.



Lic. Manuel Salvador Quintanilla  
Presidente de FENIFUT

“ Como FENIFUT agradecemos a la agroindustria azucarera por aportar al desarrollo del fútbol nacional, a través de la Copa Azúcar. ”



## BASES DE LA COMPETENCIA

1. Los participantes serán los primeros equipos de las zonas donde se realice cada una de las copas, que completen la ficha de inscripción.
2. Si no se cumple la inscripción mínima de 10 equipos no habrá torneo.
3. Los equipos deben ser conformados de 8 a 12 jugadores, que sean estudiantes activos de cualquier colegio de los municipios donde se realice cada una de las copas, lo que debe ser avalado en la ficha de inscripción con la firma y sello de la dirección del colegio.
4. Los jugadores deben tener las edades entre 14 y 17 años, deben adjuntar su partida de nacimiento o cédula.
5. El equipo con dos inasistencias en su fecha de juego, queda fuera de la competencia.
6. La modalidad de los juegos será fútbol sala, regidos por los reglamentos oficiales de la FIFA.



## LOS PREMIOS

Los premios para cada una de las modalidades de la **Copa “Azúcar” de fútbol** son:

Para cada departamento:



**Equipo campeón**  
1,200 dólares + Trofeo

**Equipo subcampeón**  
800 dólares + Trofeo

**Líder goleador**  
100 dólares  
+ Trofeo

**Mejor portero**  
100 dólares  
+ Trofeo

Para la Final Nacional:



**Equipo campeón**

600 dólares + Trofeo + 1,500 dólares o su equivalente en equipamiento para la Obra Social que el equipo haya elegido con anterioridad.

**Equipo subcampeón**  
300 dólares + Trofeo



Este año arrancarán simultáneamente las copas femeninas en los distintos departamentos donde tendrá lugar la Copa, por tanto las inscripciones están programadas del 1 al 23 de marzo.

### Fechas de inauguraciones

20 de abril- Estelí  
25 de abril- Managua

27 de abril- Occidente  
03 de mayo- Rivas

Para la agroindustria azucarera nicaragüense, este evento deportivo representa una forma de promover una vida equilibrada entre la salud, desarrollo humano y educación en los jóvenes.

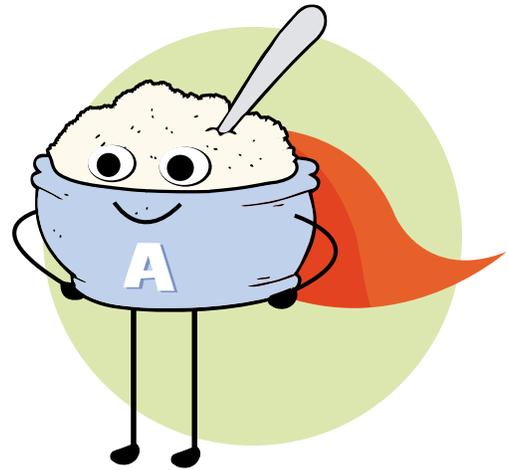
# Azúcar al día

¿Cómo quemar las **16 calorías** que consumes en una cucharadita de **azúcar**?

10 minutos  
paseando a  
tu perro



Todo el **azúcar** que consumimos en NICARAGUA está fortificada con **VITAMINA "A"**



La vitamina "A" previene enfermedades de la vista, ayuda a retrasar el envejecimiento y a la buena salud de la piel.

En el desayuno se debe tomar la **CUARTA PARTE**

de la energía  
y nutrientes  
que necesitas  
para el día.



# Ingenios azucareros ACCIONES Y PROYECTOS

## Club de la salud



**Ingenio Monte Rosa**, a través del Centro de Salud, dio inicio a un nuevo programa llamado Club de la Salud, el que tiene como objetivo promover educación y conocimientos que permitan mejorar estilos de vida y cuidar la salud en los colaboradores de la empresa.

En el Club de la Salud, se comparte información preventiva e integral, brindando al colaborador la oportunidad de asumir un rol activo en el cuidado de su salud. Ayuda a los integrantes aprender a controlar factores de riesgos, retardar complicaciones y prolongar consecuencias en el estado de salud, a través de nuevos métodos, consejos y charlas.

Recientemente se facilitó el tema aceptación y adaptación a la enfermedad desde el punto de vista de la autoestima y la motivación. La charla estuvo a cargo de la licenciada Alexia Toruño, psicóloga, con estudios en Educación Social.

Los colaboradores tuvieron la oportunidad de ampliar sus conocimientos en aspectos psicosociales de la enfermedad crónica, vivencia de la enfermedad, reacciones del paciente, estrategias de abordaje, limitaciones, sistema de apoyo, entre otros.

## Día internacional de la mujer

**Compañía Azucarera del Sur** reconoce y valora el rol de las mujeres en la agroindustria azucarera. Por ello, en conmemoración del Día Internacional de la Mujer realizaron un ameno desayuno y una entrega de presentes para compartir con las más de 200 colaboradoras de las áreas administrativas y de labores agrícolas.

Asimismo, se realizó la entrega de reconocimientos a las colaboradoras sobresalientes, quienes se han destacado por su trayectoria, esfuerzo y compromiso dentro de la gestión de CASUR, convirtiéndolas en un ejemplo a seguir para



el resto de la compañía. Las reconocidas fueron 7 mujeres que se desempeñan como asistentes, encargada de bodega de fábrica, operadora de cosechadora y programadora de sistemas TI entre otras.

Johanna Pérez, Asistente de la Gerencia Financiera tiene 32 años de ser parte del equipo CASUR y nos comentó: “Considero que ten-

*go una gran experiencia, la cual he logrado con la ayuda de Dios que siempre me ha puesto jefes que han valorado mis esfuerzos, como una de las trabajadoras con muchos años de laborar en esta empresa, me siento orgullosa y agradecida por la oportunidad que me brindan para compartir mis experiencias”.*

# Liga Infantil de Béisbol

Para impulsar la recreación sana en la niñez, **SER San Antonio** brindó su apoyo a la XXX Liga Infantil de Béisbol en la que participan cinco equipos de las comunidades de Cosmapa, Guanacastal y de la ciudad de Chichigalpa en la zona de influencia del Ingenio San Antonio.

El respaldo de SER San Antonio a la liga infantil consiste en la entrega de uniformes, así como del utillaje necesario, el arbitraje y transporte durante el transcurso de la liga para los cinco equipos participantes, integrados por niños de entre 9 y 12 años.



Durante el acto de inauguración, el Gerente de Servicios Generales de SER San Antonio, Lic. Róger Macías, afirmó que la empresa invierte en la recreación de los niños para aportar en la salud y los buenos hábitos. “El principal objetivo en la promoción del deporte es aportar en el desarrollo físi-

co y emocional de niños y adultos de nuestras comunidades vecinas”, ponderó Macías.

Anualmente, SER San Antonio apoya el desarrollo de más de seis ligas de béisbol y softbol, en las que participan miembros de las comunidades cercanas al ingenio, así como trabajadores.

# Concurso Guardianes de la Cuenca

Mejorar la calidad de vida de las comunidades donde tiene incidencia, a través de diferentes proyectos y actividades, es uno de los objetivos estratégicos de **Corporación Montelimar**, ejecutados a través de su Estrategia de Responsabilidad Social.

Con esa meta, desde hace 2 años, promueve en asociación con la Plataforma Ambiental Permanente Feria Nacional de la Tierra, un Concurso Intercolegial llamado Guardianes de la Cuenca, a través del cual se fortalecen las capacidades de niños y adolescentes de escuelas de primaria para mejorar su calidad de vida con prácticas saludables en pro al cuidado y preservación del medio ambiente.

En esta segunda edición, participaron colegios del municipio de

Villa El Carmen, en las visitas a los centros de estudios se realizaron charlas de temas medio ambientales, quienes además participaron en un concierto ecológico y en actividades sobre reciclaje de residuos sólidos.

En el cierre del concurso, se entregaron premios a los prime-

ros 3 lugares, siendo los ganadores: Escuela Vecina El Apante, 1er lugar; Escuela Martha Susana Gutierrez, 2do lugar y Escuela Che Guevara, 3er lugar.

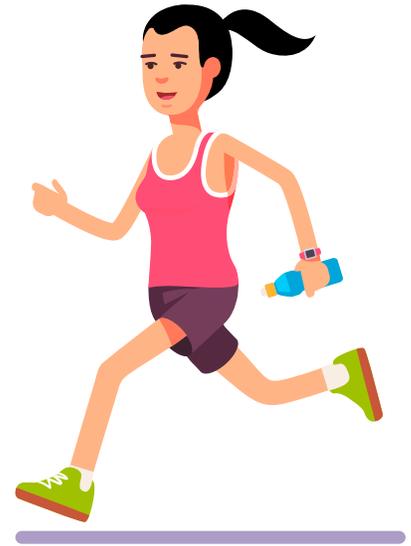
La inversión de Corporación Montelimar en el programa 2017 fue de C\$ 180,000; los cuales fueron utilizados para proporcionar materiales que permitieran a los colegios cumplir con los parámetros del concurso.



# COME SANO y muévete



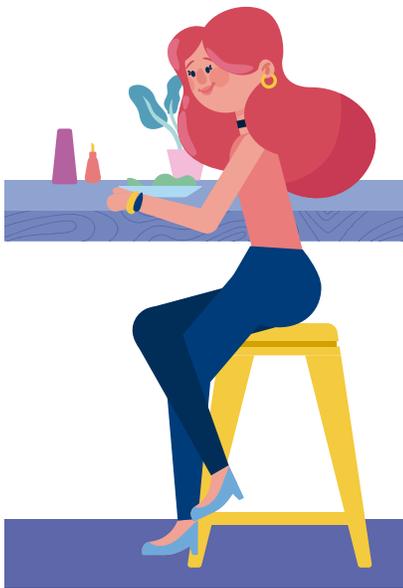
Haz deporte,  
¡Diviértete!



LA RECETA PARA LA SALUD ES:

- 1 Consumo moderado
- 2 Alimentación equilibrada
- 3 Ejercicio diario

## Hábitos Saludables



El desayuno, el almuerzo  
y la cena deben comerse  
sentados.

Procura beber 8-10  
vasos de agua al día.



Come de todo.  
Una dieta variada,  
en cantidades  
adecuadas, es la  
base de una buena  
alimentación.



### INGREDIENTES

#### Para pasta básica de pastel

- 3 tazas de harina
- ½ libra de mantequilla
- ¼ cucharadita de azúcar
- 3 cucharadas de agua helada

#### Para mezcla de fresas

- 1 libra de fresas frescas, en rodajas gruesas.
- 1 taza de crema dulce
- 1 cucharadita de maicena
- ½ libra de azúcar

### PROCEDIMIENTO

1. Para pasta básica de pastel: En un tazón poner la harina con la mantequilla, disolverla con un tenedor hasta que se revuelva todo y esté granulado. Agregar de tres a cuatro cucharadas de agua helada, la sal y el azúcar, amasar la pasta y luego estirla con un rodillo para forrar el molde del pastel. Hornear por 10 minutos a 350 °F.
2. Para la mezcla de fresas: Reservar algunas rodajas de fresas para decorar,

combinar todos los ingredientes, rellenar el molde del pastel que ha sido horneado anteriormente, decorar con fresas y volver a meter en el horno a 350 °F, por 20 minutos.



### El ejercicio físico y el apetito en personas obesas

La acción sobre la actividad física sobre la conducta alimentaria está documentada en un estudio realizado con mujeres obesas.

Estas mujeres, que se encontraban 5 veces a la semana, en sesiones de 45 minutos cada vez, con una intensidad del 60% de la frecuencia cardiaca máxima, durante 15 semanas fueron comparadas con mujeres sedentarias con iguales características.

Se observó que las mujeres entrenadas disminuyeron de forma voluntaria la ingestión calórica, principalmente a partir de la sexta semana tuvieron menor tendencia al picoteo e ingirieron menos pan y galletas.

La moderación y la modificación de la ingesta alimentaria producida en la paciente obesa por la actividad física pueden estar fortalecidas por el bienestar psíquico, experimentando el aumento de la autoestima y la disminución de la ansiedad.



Un estudio con pacientes obesos (divididos en tres grupos según el tipo de actividad física que iban a realizar) mostró que el grupo que realizó un entrenamiento aeróbico mejoró su estado emocional y considero placentera la actividad. No pasó lo mismo con el grupo que realizó un entrenamiento anaeróbico o aeróbico – anaeróbico, quienes calificaron esta actividad como muy estresante y poco placentera.

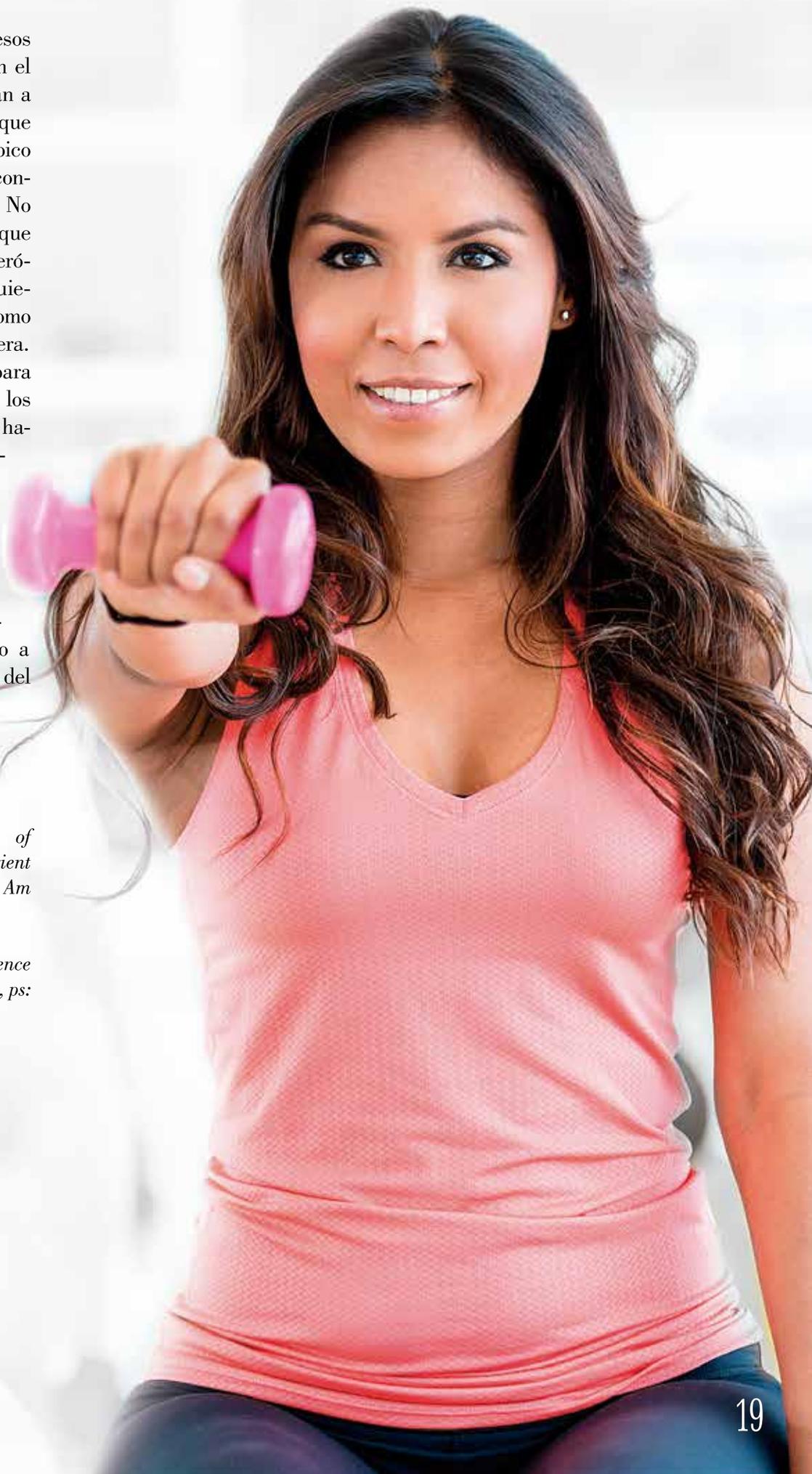
No hay una sola explicación para la mejoría psicoemocional de los que practican actividad física habitualmente; una de las más sólidas es el aumento del nivel de endorfinas.

Este efecto en el paciente obeso colabora con el mejor cumplimiento del plan alimentario y es uno de los factores relacionados con el éxito a largo plazo del mantenimiento del peso corporal.

#### Referencia

- Nieman, •et al. *The effects of moderate exercise training on nutrient intake in middle obese Women, J Am Diet Assoc 1990, ps: 1557-62.*

- Rahkila, et al. *Medicine and Science in sports and exercise 1987; 19 (5), ps: 451-5.*





### INGREDIENTES

- 2 zanahorias medianas cortadas en rodajas
- 1 cucharadita de sal
- 3 tazas de agua
- 2 onzas de mantequilla
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ¼ taza de azúcar (primera parte)
- ½ taza de azúcar (segunda parte)
- Perejil picado para decorar

### PROCEDIMIENTO

1. Poner a calentar el agua, cuando esté hirviendo, agregar ¼ de taza de azúcar y la cucharadita de sal.
2. Dejar caer las zanahorias, hervir por 3 minutos y sacarlas del fuego, escurrirlas.
3. En una paila, colocar la mantequilla, el aceite de oliva, ½ taza de azúcar y las zanahorias, hasta dorar a fuego medio.
4. Decorar con perejil picado, y servir caliente.





# La Agroindustria Azucarera de NICARAGUA

*"Genera energía limpia y renovable"*



*El 15% de la energía limpia y renovable que se produce en el país depende del sector azucarero.*



*"Preserva nuestros recursos naturales"*

*El sector azucarero implementa acciones y proyectos para cuidar y preservar el medio ambiente.*



Comité Nacional de Productores de Azúcar  
Nicaragua



**"LA ALEGRÍA DE  
VER Y ENTENDER  
ES EL MÁS  
PERFECTO DON DE  
LA NATURALEZA"**