

el **AZÚCAR** agosto 2017

**AZÚCAR, ALIMENTO
NATURAL**

**COPA AZÚCAR
DE FÚTBOL**

**CONTROLES
BIOLÓGICOS**



"Como mamá quiero que mis hijos crezcan sanos y felices, no quiero negarles lo saludable y rico de la vida... elijo darles azúcar natural en lugar de sustitutos, que la disfruten con moderación, pero que la disfruten".

¡Yo crecí con azúcar!

el **AZÚCAR NATURAL**

¡es parte de mi vida!

Luisa Amalia Urcuyo
Miss Nicaragua 1993



CONTENIDO

6 Los azúcares

8 Hiperactividad en los niños

16 Jabón exfoliante

17 Azúcar, alimento natural

18 Desarrollo forestal

22 Flan de maíz

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 Controles biológicos



5 Azúcares e hidratación

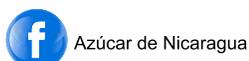


9 Copa "Azúcar" de Fútbol



20 Ejercicio y deporte

Síganos en:



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



Controles BIOLÓGICOS

Un método eficaz en el manejo integrado de plagas



Nicaragua por ser un país tradicionalmente agrícola, ha venido adoptando mecanismos que buscan el impulso en temas de producción, implementando acciones que garanticen la inocuidad alimentaria.

En este sentido, la agroindustria azucarera nicaragüense, considera que parte importante para ofrecer calidad y rendimiento en la caña de azúcar y sus derivados, es hacerle frente a un problema latente, el cual tiene que ver con las plagas del cultivo.

Es por ello, que a través de los años la agroindustria ha venido experimentando con un método que

ha dado resultados favorables en la lucha contra las plagas, el control biológico, el cual se ha convertido en una forma eficiente, económica

y ecológicamente favorable para el medioambiente.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define el control biológico como: “*la introducción de organismos que deprenden o parasiten las poblaciones de las especies (plagas) que se pretende controlar, que compitan con ellas o las reduzcan de algún otro modo*”.

En Nicaragua la implementación de este método data a partir de los años 70 con la producción de algodón, el cual para esa época tuvo el mayor de sus auges y que además se convirtió en hospedero para plagas, así como en otros cultivos tales como el repollo, maíz y café.

En el caso específico de la caña de azúcar, tantos los productores independientes como los ingenios, vienen trabajando con la plaga más común llamada “*salivita de la caña*” con nombre científico *aeneolamia postica*.

Actualmente, la Universidad Nacional Agraria (UNA) en conjunto con el sector azucarero del país, trabajan con *metarhizium anisopliae* (hongos entomopatógenos), los cuales son los principales controla-



Plaga Castnia licus

dores biológicos de la “salivita de la caña”; esto significa que el control se hace a través de la utilización de bacterias capaces de infectar y provocar enfermedades en los “insectos plagas” hasta causarles su exterminio.

Por otro lado, la UNA también trabaja en estudios de control biológico de otras plagas de suelo que afectan a la caña de azúcar, como el barrenador castnia licus y la diatreia, a través de algunos nematodos entomopatógenos.

Es importante destacar que tanto los hongos y nematodos entomopatógenos, como los virus o parasitoides que son controladores biológicos fabricados desde los laboratorios con fin específico de acabar con las plagas, no producen ningún efecto dañino sobre la salud humana.

Respecto a la aplicación y sus costos económicos, el controlador biológico suele ser de mucho menor costo que un agroquímico.

En correspondencia, una libra de hongos entomopatógenos cuesta US\$7 dólares por manzana, mientras que utilizar un agroquímico por manzana, cuesta US\$26.5 dólares, lo que triplica los costos de aplicación.

Ventajas de los controles biológicos

- No produce residuos tóxicos que contaminen el ambiente.
- Mantiene el equilibrio del ecosistema.
- El uso de agroquímicos disminuye de forma sustancial.
- No tiene efectos dañinos sobre el ser humano.
- La aplicación es menos costosa y tiene mayor persistencia en el campo, con una efectividad de hasta dos años de duración.



Dr. Edgardo Jiménez
PhD. en Entomología y
Académico titular
de la UNA

“Nicaragua es uno de los países más avanzados en el control biológico de la salivita de la caña, punteamos como número uno en Centroamérica, debido a que los ingenios están certificados con buenas prácticas agrícolas y buenas prácticas de inocuidad, gracias al uso que hacemos en control biológico para el manejo integrado de plagas.”

Prácticas culturales

El Dr. Jiménez explica que parte del manejo integrado de plagas, es adoptar sistemas agrícolas diversificados o rotación de cultivos; esto implica sembrar policultivos en los campos, especialmente los productores independientes, ya que esto causa efectos directos sobre los insectos plagas.

“Los insectos plagas suelen confundir los olores, sabores y hospederos cuando existen policultivos sembrados, a diferencia de tener un monocultivo al que ellos generalmente hacen daño, pues van directamente a atacarlos”, argumenta.

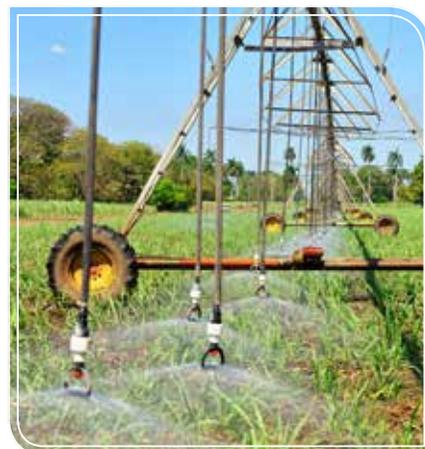
Buenas prácticas agrícolas

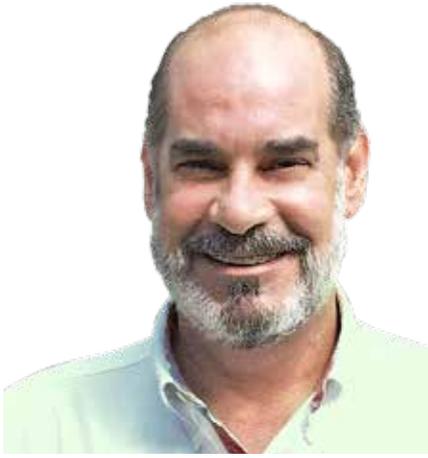
A la par de generar controles biológicos, el sector azucarero nicaragüense también ejecuta otro tipo de medidas a fin de mejorar el rendimiento agrícola, tal como la utilización de biofertilizantes, los cuales se definen como productos a base de microorganismos benéficos del suelo, en especial bacterias y hongos, que viven asociados con las plantas y ayudan de manera natural a su nutrición y crecimiento.

También se está implementando el fertirriego, el cual combina el agua de riego con fertilizantes; esto permite la eficiencia en la aplicación de nutrientes para el suelo.

Un avance importante respecto al tema, son las certificaciones que los ingenios azucareros del país, han obtenido respecto a las buenas prácticas agrícolas, otorgadas por el Instituto de Protección y Sanidad Agropecuaria (IPSA), estas tienen que ver con la reducción de los riesgos microbiológicos, físicos y químicos en la producción y beneficio de la caña de azúcar.

Por ello, el control biológico se va convirtiendo en una alternativa sustentable en materia de medioambiente, ya que garantiza la sobrevivencia y permanencia de la fauna silvestre y los enemigos naturales.





Lic. Michael Healy
Presidente de Unión de
Productores Agropecuarios
de Nicaragua (UPANIC)

“ Hoy por hoy la biotecnología y todas las nuevas tecnologías que están alrededor de la parte del control biológico, han avanzado muchísimo en la capacidad de información y de nuevos productos biológicos que han venido a mejorar la productividad; creo que debemos trabajar en la parte biológica que es fundamental para el desarrollo del medioambiente y para mitigar también el mismo cambio climático. ”



Aunque en nuestro país el avance respecto al control biológico es del 2% a nivel general, existe un compromiso de parte de la agroindustria azucarera de invertir en este tema, mediante alianzas con las únicas dos universidades que realizan control biológico desde sus laboratorios, la Universidad Nacional Agraria en Managua y la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua en León.

También se está trabajando en la tecnificación, investigación y en una política nacional que permita el desarrollo de controles biológicos tanto en la caña de azúcar, como en otros cultivos de grandes producciones.

Con la implementación de estos sistemas de control de plagas, la agroindustria azucarera nicaragüense, garantiza la inocuidad de los alimentos, además que promueve una agricultura más rentable, ecológicamente más favorable y principalmente más sana para el país.



Ing. Rafael Menezes
Jefe de Investigación y
Desarrollo Agrícola
Ingenio Casur

“ Desde el mes de febrero del 2017 contamos con un laboratorio de entomología, diseñado para realizar estudios más detallados del comportamiento de la caña de azúcar y sus diferentes plagas predominantes y activas actualmente en las zonas del ingenio. ”

Reponiendo azúcares e hidratación



Los deportistas frecuentemente compiten en la mañana luego de pasar varias horas de ayuno por la noche. Después de 8 a 12 horas sin comer, las reservas de carbohidratos se reducen, por ello la nutrición precompetitiva cobra mucha importancia.

En ella es fundamental reponer azúcares en forma adecuada y también la hidratación. Hay dos factores clave en la elección de la comida precompetencia:

1. Las preferencias del atleta
2. La digestibilidad de los alimentos

Como regla general, el día de competición es preferible evitar las grasas y proteínas, estas comidas se digieren lentamente y permanecen en el tracto digestivo mucho más tiempo que las comidas con igual cantidad de energía pero en forma de carbohidratos. Además, éstos reducen la sensación de pesadez que sigue a la ingesta.

El tiempo de aporte también juega un rol importante no debiendo extenderse más allá de 3 a 4 horas antes de la prueba.

Al consumir carbohidrato, entonces, como principal nutriente y recurso energético para las actividades anaeróbicas de corto plazo y las actividades aeróbicas de resistencia a altas intensidades, tanto el deportista como su entrenador y el médico deportólogo temen al dramático descenso de los depósitos en el cuerpo.

Esto ha provocado una intensa investigación sobre los potenciales beneficios del llenado de carbohidratos antes, durante y después de una actividad física.

PARA TENER EN CUENTA:

Si se ingieren los azúcares simples por lo menos 60 minutos antes de ejercitarse, ello provee suficiente tiempo para estabilizar la respuesta hormonal antes que el ejercicio comience.

DURANTE EL EJERCICIO

Tanto el rendimiento mental como físico, mejoran con la suplementación durante el ejercicio. Lo ideal es un aporte líquido o sólido de hasta 60 gramos de carbohidratos, incluida el azúcar natural por hora de ejercicio, ya sea éste, de larga duración o en sprints repetitivos cortos con intensidad cercana a la de máximo esfuerzo.

Una combinación de glucosa, fructosa y sacarosa (azúcar) ingerida, brinda un ahorro de los depósitos internos y mantiene niveles óptimos de azúcar en sangre, todo lo cual contribuye a reducir la percepción del esfuerzo.

El aporte de carbohidratos durante el ejercicio de alta intensidad retrasa la fatiga entre unos 15 y 30 minutos. El ma-

yor beneficio del aporte de carbohidratos se da cuando la intensidad del esfuerzo ronda el 75% de la capacidad máxima de trabajo.

*Dr. Jarast, Jorge Osvaldo
Cardiólogo y medicina del deporte, autor
del libro "El azúcar en el deporte". – 1ª ed.*



LOS AZÚCARES

DESDE LA PERSPECTIVA DE LA TECNOLOGÍA ALIMENTARIA

El sabor dulce tiene mucha resonancia en nuestro inconsciente, y más aún es muy difícil que alguien pruebe el azúcar y diga que no le sabe bien.

Esta afirmación sería válida para todas las edades de la vida y situaciones fisiológicas, y requiere hacer dos importantes consideraciones:

1. La nutrición adecuada debe basarse en un binomio inseparable, salud y placer, con las lógicas excepciones como la nutrición artificial hospitalaria o la dependencia muy avanzada.

2. En las diferentes etapas de la vida, contemos con la suficiente información y

herramientas que nos permitan evaluar el beneficio versus el riesgo del consumo habitual de determinados alimentos y bebidas, para finalmente, lograr una alimentación equilibrada, placentera y saludable.

La principal función del azúcar es proporcionar la energía que nuestro organismo necesita para el funcionamiento de los diferentes órganos, como el cerebro y los músculos, funcionalidad esencial a lo largo de la vida y situaciones fisiológicas. Sólo el cerebro es responsable del 20% del consumo de energía procedente de la glucosa, aunque también es necesaria como fuente de energía para todos los tejidos del organismo.

Si esta desciende, el organismo empieza a sufrir ciertos trastornos: debilidad, temblores, torpeza mental e incluso desmayos (hipoglucemia). Sirva como ejemplo una edad tan crítica, anabólica y de expansión cognitiva como la infancia o la adolescencia: uno de los errores más habituales en materia de alimentación consiste en evitar el desayuno o hacerlo de manera insuficiente, cuando en realidad, se trata de la comida más importante del día.

El desayuno debe aportar la energía necesaria para iniciar nuestra actividad diaria, ya que en ese momento nuestro nivel de azúcar es más bajo. La evidencia científica, señala que en el desayuno se debe tomar la cuarta parte de la energía y nutrientes del día.

Por eso, se debe incluir el azúcar en cantidad moderada, junto a los alimentos que se consuman, no sólo por su aporte energético, sino también porque endulza y aporta a los alimentos unas cualidades de saborización que van a facilitar el consumo de los mismos, así como de bebidas que brinden nutrientes necesarios en dicha etapa.

La anterior afirmación es igualmente válida para el grupo de población





proporcionalmente mayor, las personas mayores, o en la gestación, lactancia o práctica deportiva, en las que se requieren un mayor aporte energético.

El consumo de azúcar es particularmente importante, porque permite incrementar y reponer los depósitos de glucógeno, tanto en el músculo como en el hígado.

Tanto si la actividad laboral es física como intelectual, el consumo de azúcar sigue siendo aconsejable en la edad adulta.

Es un alimento que proporciona energía de rápida asimilación al organismo, permitiendo una recuperación rápida para las personas que desarrollan un gran desgaste físico durante su jornada laboral, aunque la realidad actual es que los trabajos, y estilos de vida en general, son cada vez más sedentarios, situación que conlleva la necesidad de adecuar la ingesta energética total al gasto energético.

Por ello, es imprescindible proporcionar al consumidor las herramientas necesarias para un mejor conocimiento de los aspectos nutricionales de los productos que consume mediante el correcto etiquetado de los mismos, para que a través de su análisis pueda seleccionar aquellos productos que más le convengan.

Entre las mujeres adultas es muy

habitual seguir algún tipo de régimen hipocalórico. En este caso, es muy importante conocer el beneficio que el consumo de azúcar implica para el buen desarrollo de la dieta.

Su alto índice de palatabilidad contribuye al éxito de cualquier régimen de adelgazamiento, al favorecer el consumo de alimentos claves en cualquier dieta equilibrada.

La mayoría de las dietas de adelgazamiento, por ejemplo, por muy bien programadas que estén desde el punto de vista nutricional, fracasan al poco tiempo de haberlas empezado porque no son apetecibles, pues suele omitirse la importancia de uno de los sentidos principales, el gusto. También el placer de comer adquiere especial importancia en la población mayor, ya que los sentidos del gusto y del olfato declinan.

En este sentido, el consumo de azúcar en este grupo de población produce una mayor satisfacción a la hora de comer. Se trata, en definitiva, de devolver este placer a las personas mayores para que puedan gozar de ese inmenso bien que es el comer, contribuyendo a hacerles la vida más agradable.

Estos problemas sensoriales afectan también al estado nutricional de la persona, pudiendo dar lugar a una disminución del consumo de alimentos y

una menor ingesta de energía. Es aquí donde el azúcar juega un papel importante, ayudando a la ingestión de otros alimentos como yogures, leche, frutas, etc., y lógicamente los nutrientes y componentes bioactivos que contengan.

Bibliografía

1. Cooper JM. (2012). *Product Reformulation – can sugar be replaced in foods?* *Int Sugar J* 114(1365):642–5.
2. Nursten H. (2005). *The Maillard Reaction: Chemistry, Biochemistry and implications* (1st ed). Cambridge, UK: Royal Society of Chemistry.



Azúcar al día

¿Qué hacer para que los niños coman sin conflicto?

¿El azúcar provoca **hiperactividad** en los niños?



NO

El azúcar natural no afecta el comportamiento de los niños; al contrario, ayuda a mejorar la memoria.

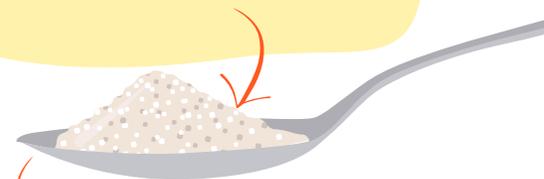


Asegúrate de que tus hijos estén realizando suficiente ejercicio, ya que el sedentarismo hace que el apetito disminuya.

¿QUÉ TAN DIFÍCIL ES **QUEMAR** EL AZÚCAR QUE CONSUMIMOS?



Con solo bañarte durante **8 minutos**, puedes quemar las calorías que contiene una cucharadita de azúcar.



SOLO 15 CALORÍAS POR CUCHARADITA

Copa "AZÚCAR" DE FÚTBOL

Ha finalizado la **3era. Copa "Azúcar" de fútbol masculino** de Managua y ha iniciado la **2da. Copa "Azúcar" de fútbol femenino**, así como **2da. Copa "Azúcar" de fútbol masculino de Occidente**.



Lic. Mario Amador
Gerente General del Comité
Nacional de Productores
de Azúcar (CNPA)

“ Damos las gracias por confiar en nosotros y en la organización de esta Copa; seguramente tendremos en un futuro mejores jugadores, que salgan a poner en alto el nombre de Nicaragua. Cuando hagamos equipo todos, tendremos un país con mejores condiciones de salud y con mayores oportunidades de desarrollo. Todos los equipos son ganadores porque todos aportan al torneo. La Copa Azúcar también tiene por objetivo buscar los mejores talentos en esta disciplina deportiva. ”

“ Agradecemos la confianza que tienen en nosotros e invitamos a que se entusiasmen para seguir sumando más equipos. Queremos que la Copa Azúcar sea reconocida a nivel escolar y que podamos seguir creciendo juntos; en Managua tenemos Copa en modalidad masculina y femenina, en el Occidente y Suroriente del país en masculino, y queremos tener presencia en todo el territorio nacional. ”



Dr. Sergio Chamorro
Coordinador Copa "Azúcar"

Todos los torneos de Copa "Azúcar" de fútbol tienen como premios:

**EQUIPO
CAMPEÓN**

**1,500 dólares
+ trofeo**

**EQUIPO
SUBCAMPEÓN**

**350 dólares
+ trofeo**

LÍDER GOLEADOR

trofeo + 100 dólares

MEJOR PORTERO

trofeo + 100 dólares





Con un cierre exitoso y satisfactorio, culminó la **3era. Copa “Azúcar” de fútbol masculino** en Managua, la cual contó con la participación de 32 equipos con 384 estudiantes, quienes demostraron una gran capacidad deportiva, disciplina, rendimiento y efectividad en todo el torneo.

La confianza que han depositado tanto los jóvenes, los padres de familia y centros educativos en la **Copa “Azúcar”** es muestra del buen trabajo que desde el CNPA se ha venido realizando en estos años para promover la actividad física.



La Lic. Martha Lizano hizo entrega del premio al tercer lugar.



El Dr. Sergio Chamorro hizo entrega del premio al segundo lugar.



También se premió al Líder goleador del torneo, con una marca de 36 goles, al joven Máximo Elian Moreno Guzmán del equipo Fernando Gordillo.



El lic. Mario Amador hizo entrega del premio al equipo campeón el torneo.

Tercer lugar
Cheyenes Jr. FC

Subcampeón
Instituto Manuel Olivares

Campeón
Colegio Público Fernando Gordillo



Como Mejor portero Ramón Ernesto Ortíz Ramírez del equipo Rigoberto López Pérez, el premio fue recibido por el entrenador Pedro Vado.



José Palacios
Capitán del equipo Campeón
Colegio Fernando Gordillo



Reynaldo Pérez
Capitán del equipo Subcampeón
Instituto Manuel Olivares

“ Valió la pena el esfuerzo que hicimos con los muchachos. El dinero que nos ha dado el CNPA como equipo campeón lo vamos a distribuir entre el equipo y el colegio, para invertirlos en obras sociales como sembrar árboles. ”

“ Fue un honor llegar hasta la final ya que hubo una muy buena competencia. Le damos las gracias a la Copa Azúcar por permitirnos jugar, consideramos que tuvimos un buen rendimiento como equipo. ”

La agroindustria azucarera nicaragüense, consolida la inversión en diferentes actividades que conlleven a prácticas deportivas, culturales y de educación de manera especial en los jóvenes y en la población en general.

2^a COPA "AZÚCAR"
de fútbol masculino de Occidente

Se inauguró la **2da. Copa "Azúcar" de fútbol masculino de Occidente**, la cual cuenta con la participación de 18 equipos con 216 estudiantes inscritos. Las fechas establecidas para este torneo, comprenden desde el 26 de julio al 12 de octubre en la Zona Deportiva de Chinandega.



La finalidad de la **Copa "Azúcar" de Occidente**, es promover la actividad física a través del deporte y proporcionar un espacio de sana recreación para los estudiantes de las zonas de influencia de los ingenios; así como brindar una oportunidad de intercambio de experiencias en las que se fortalezcan valores como el respeto y compañerismo.

Los equipos participantes son:



Iglesia Plenitud



Dangerous "A"



Instituto Público Monseñor Victor Manuel Soto



Instituto Miguel Angel Ortez y Guillen "A"



Centro Educacional Pantaleon



Colegio San Luis Beltrán "A"



Instituto Nacional Miguel Jarquín V



Colegio San Luis Beltrán "B"



Hogar Paulo VI



Dangerous "B"



Red Bull



Centro Educativo Mantica Berio



Deportivo El Limonal



Instituto Miguel Angel Ortez y Guillen "B"



Instituto Nacional de Chinandega



Colegio Ser San Antonio



Dream Team Red's



Instituto Nacional Dr. Tomas Ruiz Romero



Prof. Nelson Picado del Instituto Nacional Miguel Jarquín Vallejos



Bryan Álvarez del equipo Red Bull

“ Considero que la iniciativa de la Copa Azúcar es acertada, ya que conlleva al desarrollo deportivo de la juventud, más en el sector educativo porque se convierte en un complemento de la educación integral. ”

“ Esta disciplina deportiva nos ayuda a los jóvenes a mantenernos fuera de los vicios y también nos ayuda a entrenarnos. ”

2^a COPA "AZÚCAR" de fútbol femenino



Brisa Bermúdez. Capitana del equipo Escuela Angarita

“ Las expectativas que tenemos es que nuestro equipo aprenda sobre esta disciplina, a jugar en equipo y a esforzarnos en todo el torneo; considero que la Copa Azúcar femenino busca como desarrollar el fútbol para las mujeres. ”

También se ha iniciado la 2da. Copa “Azúcar” de fútbol femenino de Managua que se lleva a cabo con la participación de 28 equipos con 336 estudiantes inscritas.



Los equipos participantes son:



Escuela Angarita



Club Deportivo Napoli



Colegio Sagrado Corazón de Jesús



San Antonio Sur



Managua City



Inst. Público Rigoberto López Pérez



Instituto Elvis Díaz Romero



Colegio Corazón de Jesús



Colegio Público Luxemburgo



Fernando Gordillo



Fuente de Sabiduría



The Eagles



Zamora Sport



Escuela Normal María Mazzarello



Colegio Público 14 de Septiembre



Instituto Manuel Olivares



Colegio República de Colombia



Deportivo San Ignacio



Oasis de Esperanza



Instituto Público Miguel de Cervantes



Instituto Alfonso Cortés



FC Monaco



Colegio Nuestra Señora de Guadalupe



Colegio Público Chiquilistagua



Los Quinchos



Colegio Vocacional Adventista



Vista Hermosa



Instituto Nacional Iro de Mayo

Con esta competencia sana, el CNPA en representación de la agroindustria azucarera nicaragüense, promueve el deporte como instrumento fundamental para proporcionar un estilo de vida saludable.

El torneo se desarrolla desde el 27 de julio al 13 de octubre, en las canchas de la Zona Deportiva de Galerías Santo Domingo y Linda Vista de Managua.



CUBITOS DE JABÓN EXFOLIANTE



Te compartimos la receta de estos increíbles **cubitos de jabón exfoliante** que te ayudarán a mantener la piel suave y tersa. Los exfoliantes de azúcar son estupendos para eliminar las células muertas y limpiar los poros sin reseca la piel.



Ingredientes

- 2 tazas de jabón de glicerina derretido
- 2 tazas de azúcar de caña
- Colorante artificial del color de tu preferencia (opcional).

Preparación

1. Derrite el jabón de glicerina en el microondas.
2. Al jabón derretido añade el azúcar de caña. Mezcla hasta que el azúcar este bien integrado.
3. Añade gotas del colorante artificial del color de tu preferencia, mezcla bien.
4. Vaciar en moldes para jabón. Te recomendamos vaciar rápido ya que comienza a secarse (si es el caso puedes meter en el microondas unos segundos para suavizar la mezcla).
5. Dejar reposar hasta que endurezca el jabón.

Tip. En el paso 3, puedes agregar cuatro gotas de aceites esenciales del olor de tu preferencia.





LA CIENCIA DICE



“El **azúcar** es un alimento natural empleado en la elaboración de repostería, confitería, postres y cocina tradicional.”

José Luis Murcia García
Doctor en Ciencias de la información por la Universidad Complutense de Madrid, España.



“El **azúcar** es un estupendo suplemento al suministrar tanto glucosa como fructosa para nuestro organismo.”

Dr. Pedro J. Benito
Dr. en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Universidad Politécnica de Madrid, España.



“El consumo de **azúcar** no se asocia con una dieta de menor calidad.”

Gregorio Varela Moreiras
Director del Depto. de CC. Farmacéuticas y de la Alimentación,
Facultad de Farmacia Universidad CEU San Pablo, Madrid, España.



“El consumo de una comida o bebida con **azúcar** mejora la atención, la memoria y la agilidad mental.”

Francisca Pérez Llamas
Profesora Titular de Fisiología de la Universidad de Murcia, España



“Todos los alimentos, incluida el **azúcar**, pueden formar parte de la dieta si se consumen con moderación, en proporciones adecuadas y combinadas con actividad física.”

Dr. John Sievenpiper
Profesor Asociado de la Universidad de Toronto del St. Michel's Hospital de Canadá.

Ingenios azucareros ACCIONES Y PROYECTOS

I Simposio Médico

El Hospital Alfredo Pellas Chamorro (HAPCh) del **Ingenio San Antonio**, desarrolló su I Simposio Médico enfocado en un programa científico donde médicos de diversas especialidades compartieron sus experiencias en temas de gran relevancia para la salud.



Entre los temas abordados se encuentran: actualidades del asma bronquial, el estreñimiento crónico, el manejo del dolor post operatorio y la rinitis alérgica en niños y adultos.

Con el desarrollo de este importante evento médico, el Hospital Alfredo Pellas Chamorro da continuidad a sus esfuerzos de ofrecer atención médica de calidad y actualidad a sus pacientes, y de posicionarse como el centro hospitalario de referencia en Occidente.

El Dr. Félix García, Director del HAPCh y organizador del I Simposio Médico, explicó que el objetivo de este encuentro científico es “*difundir conocimiento mé-*

dico actualizado y que sirva a la formación continua de los participantes”.

La relevancia de este tipo de eventos radica en la diversidad y complejidad de los temas, ya que tuvieron la oportunidad de asistir médicos generales, pediatras, ginecólogos, internistas, cirujanos, ortopedistas, diabetólogos, entre otros.

Con este primer simposio, el HAPCh da a conocer su alta calidad humana, sus avances tecnológicos y sus logros obtenidos durante más de medio siglo de servicio tanto a pacientes asegurados como privados.

Desarrollo forestal



Recientemente, **Ingenio Monte Rosa** recibió un reconocimiento especial de manos del Ing. Favio Ruedas, Codirector del Instituto Nacional Forestal (INAFOR), por su ardua labor y apoyo al desarrollo del sector forestal en Nicaragua, siendo una empresa líder en la reforestación, conservación y protección de ecosistemas.

Estos aportes son parte de los compromisos adquiridos a través de la iniciativa forestal que desarrolla la empresa y que benefician a las comunidades y recursos naturales en general.

En la actividad también se dio por inaugurada la campaña departamental de reforestación 2017 en la cual participaron instituciones del estado, alcaldía de El Viejo, empresa privada y movimientos juveniles, reforestando un área de amortiguamiento del río Atoya, donde se sembraron 1,500 árboles de especies como: espavel, genízaro, caoba y pochote.

Reconocimientos



La gestión y el desempeño ambiental del **Ingenio Montelimar** han sido reconocidos por el Ministerio del Ambiente y los Recursos Naturales (MARENA) y el Instituto Nacional Forestal (INAFOR), en el marco de eventos realizados para promover el compromiso con el me-

dio ambiente. Durante el Encuentro Departamental para fortalecer el Diálogo y el Consenso sobre Buenas Prácticas Locales y Comunitarias de Gestión del Recurso Forestal, la Ministra del MARENA, Compañera Juanita Argeñal, entregó un RECONOCIMIENTO al Ingenio Montelimar por su compromiso y gestión para garantizar el cuidado y desarrollo de los recursos naturales.

Posteriormente, en el lanzamiento departamental de la Cruzada Nacional de Reforestación, la Delegada del INAFOR en León, Compañera Martha Toruño, entregó un RECONOCIMIENTO al Ingenio Montelimar por su ardua labor, apoyo y compromiso con el desarrollo del sector forestal en Nicaragua. Ambos recono-

cimientos fueron recibidos por el Ing. Leonel Wheelock, Jefe de gestión ambiental de la empresa, quien asegura que *“para Ingenio Montelimar la gestión ambiental es un compromiso empresarial que forma parte de los valores de la empresa al promoverla en sus trabajadores a través de campañas de concientización y sensibilización; así como al apoyar iniciativas públicas y privadas sobre reforestación y biodiversidad”*.

En estos eventos participaron alcaldías, productores, reforestadores, brigadistas voluntarios, guarda bosques, viveristas, alcaldías, instituciones del gobierno, productores y empresas privadas de Managua y diferentes departamentos del país.

Jornadas de reforestación



Como parte de su responsabilidad social empresarial, **Compañía Azucarera del Sur, S.A. (CASUR)**, consciente sobre la importancia de recuperar las áreas de protección, continua su labor por el medio ambiente involucrando a sus colaboradores en jornadas semanales de reforestación durante los meses de agosto, septiembre y octubre. Los empleados se sumaron al llamado de ma-

nera voluntaria, en la primera jornada lograron plantar 605 árboles de las especies guapinol, caoba, guanacaste y genízaro en más de 5,400 m².

De acuerdo a la frecuencia planificada, sembrarían 8,470 árboles en 14 días de proyecto, pero la meta es sembrar 9,317 árboles en una zona que carece de bosques y donde gran variedad de especies de flora y fauna se han venido extinguiendo.

El objetivo de estas jornadas, es mejorar las áreas verdes y el medio ambiente, recuperar ríos, crear áreas de protección para el ganado y establecer barreras contra el viento para protección de cultivos, así como crear áreas recreativas.

“Involucrar a los colaboradores, es hacerles partícipes en la recuperación, cuidado y preservación de la biodiversidad, fue emotivo observarles trabajando unidos y comprometidos en aportar un granito de arena para que nuestra descendencia pueda disfrutar los beneficios que los árboles aportan al ser humano, y cómo cada uno mencionaba como un gran logro... he sembrado tantos árboles”; manifestó la Ing. María Auxiliadora Lugo, Responsable ambiental de CASUR.

Informe

ACTIVIDAD FÍSICA parte 3

Ejercicio y deporte

El ejercicio físico puede dividirse en dos grandes tipos: el dinámico (aeróbico) y el estático (anaeróbico).

El ejercicio dinámico es aquel en el que hay un gran movimiento muscular y es necesario el oxígeno para proporcionar la energía que requiere el músculo. Participan en él grandes masas musculares (piernas, glúteos, parte baja de la espalda...), con un largo periodo de trabajo y a una intensidad moderada.

Son ejemplos de ejercicio dinámico el caminar, correr, nadar, remar, etc.

El ejercicio estático es aquel en el que hay escaso movimiento muscular y articular, con importante aumento del tono muscular y no es necesario el oxígeno en su realización.

El ejemplo típico de ejercicio estático es el levantamiento de pesas. En la mayoría de los deportes se mezclan ambos tipos de ejercicio en diferente proporción según los casos.

Estos dos tipos de ejercicio pueden producir cambios beneficiosos en el organismo; sin embargo, es el ejercicio aeróbico el que tiene efectos positivos sobre nuestro sistema cardiovascular y contribuye a reducir la grasa corporal.

Las personas que se mantienen activas tienen en general menor riesgo de padecer enfermedades degenerativas, especialmente enfermedad cardiovascular, obesidad, hipertensión, infarto cerebral, osteoporosis y diabetes.

El ejercicio físico realizado regularmente también produce una mayor sensación de bienestar general: se ha destacado su relevancia en el control de la ansiedad, del estrés y en la mejora de la autoestima.



ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES Y DISLIPEMIAS

Llevar un estilo de vida activo, con un nivel moderadamente alto de ejercicios aeróbicos, puede reducir las posibilidades de contraer enfermedades cardíacas graves o morir por su causa.

Los efectos de la actividad física en los accidentes cerebrovasculares están menos claros, ya que las conclusiones de los diferentes estudios son contradictorias.

La dislipemia, es la alteración de los niveles de lípidos (grasas) en sangre, fundamentalmente colesterol y triglicéridos.

El ejercicio físico normaliza los niveles de lípidos plasmáticos.

En particular, eleva los niveles de lipoproteínas de alta densidad HDL (colesterol bueno),

factor importante ya que los niveles bajos de HDL se asocian a un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares.

En particular, eleva los niveles de triglicéridos en aquellos individuos con valores inicialmente altos, a través de una mejoría de la sensibilidad a la insulina.

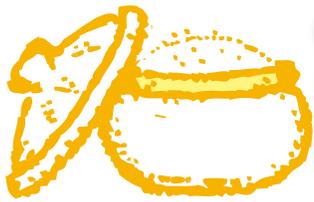
La actividad física también es efectiva para reducir la grasa abdominal (cuando la grasa se acumula en la zona del estómago y cintura), que se asocia con un incremento del riesgo de padecer diabetes o enfermedades cardíacas.



Referencia bibliográfica

Onzari M. Introducción a la nutrición deportiva. En: Onzari M. Fundamentos de Nutrición en el deporte. Onzari M. ed. Editorial El Ateneo. 1era edición. Argentina 2004, ps: 2-7.





INGREDIENTES

- 1 ½ tz. de leche evaporada
- 1 tz. de leche condensada
- ½ tz de azúcar
- ¾ tz. de maíz dulce de lata
- 4 huevos
- Cajeta de leche (a gusto)



PROCEDIMIENTO

1. En una licuadora o procesador de alimentos mezclar la leche evaporada, leche condensada, azúcar, maíz dulce y huevos (también puede mezclar manualmente).
2. Al molde para el flan, ponerle un poco de cajeta de leche en el fondo. Luego incorporar la mezcla de maíz y taparlo con papel aluminio.
3. Colocar el molde en una bandeja de hornear con orillas altas, llenar la bandeja de agua hasta que llegue a la mitad de la altura del molde.
4. Hornear a 180° Celsius por una hora.
5. Retirar del horno y dejar enfriar a temperatura ambiente.
6. Luego ingresar el molde a la refrigeradora por una hora.

7. Con un cuchillo bordear el flan para despegarlo de las paredes del molde. Voltear, si es de su gusto puede aplicar una capa adicional de cajeta.



Hazel Cuadra
Simple & Gourmet



La Agroindustria Azucarera de NICARAGUA

"Aporta desarrollo al país"



Apoyo a programas sociales y ambientales en las comunidades de influencia de los ingenios.



"En Nicaragua cultivamos cosas buenas"

Proyectos de viviendas, hospitales y clínicas para el bienestar de la comunidad.



Comité Nacional de Productores de Azúcar
Nicaragua



La familia...

***...lugar donde se comparten
dulces sentimientos.***