

el **AZÚCAR**

mayo 2018

Variedades de caña
**Incrementa la
productividad**

Primera Copa "Azúcar"
de fútbol femenino
Chinandega 2018

Cómo y cuánto pueden consumir
Dulces los niños

Como se hacen
Donas



*"Para conquistar nuestras metas, los deportistas necesitamos, además de esfuerzo y disciplina, una dieta que nos proporcione nutrición y mucha energía, en atletismo logré establecer marcas a nivel internacional... para lograrlo necesité mucha energía, y como parte de los alimentos que aportan energía, el **azúcar natural** ha estado siempre conmigo."*

¡Yo crecí con azúcar!

*el **AZÚCAR
NATURAL***

¡es parte de mi vida!

Xiomara Laríos

Atleta miembro del Salón de la Fama
de Nicaragua

ejercicio diario

alimentación
equilibrada

RECETA
PARA LA
SALUD

consumo
moderado

AZÚCAR DE NICARAGUA

Natural
100%

CONTENIDO

- 5 El endulzante más empleado del mundo
- 8 Primera Copa “Azúcar” de fútbol femenino Chinandega 2018
- 12 Evite que el azúcar se endurezca
- 13 Nueces garrapiñadas
- 17 Cuánto dulce pueden consumir los niños
- 20 Importancia de los árboles

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 Variedades de caña incrementa la productividad



- 6 Así se hacen donas

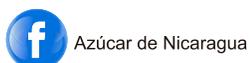


- 14 Certificaciones de categoría mundial



- 18 Ejercicio y la dieta hipocalórica

Síguenos en:



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



Variedades de caña incrementa la Productividad



Obtener variedades con alto contenido de sacarosa y biomasa industrializable, es el objetivo del mejoramiento genético de la caña de azúcar, lo cual es reconocido y aceptado en la agroindustria azucarera; de esta manera, se implementa una estrategia acertada y factible para aumentar la productividad, rentabilidad y sustentabilidad.

Para el manejo del cultivo y tomar decisiones, es importante conocer las variedades y sus características productivas.

Las fases de cruzamiento y selección para el desarrollo de una variedad oscilan entre los 10 y 11 años de constantes pruebas, tomando en cuenta elementos como adaptación, fitosanidad, caracte-

rísticas agronómicas e índices de productividad y calidad agroindustrial; además se siguen protocolos validados que contribuyan a la seguridad y reduzcan cualquier riesgo en el producto final (2015).



La variedad de la caña de azúcar depende de las siguientes condiciones:

1. Contenido de azúcar.
2. Tonelaje.
3. Adaptabilidad al tipo de suelo.
4. Clima.
5. Altitud.
6. Resistencia a plagas.
7. Período de cosecha designado.

La variedad de la caña tiene tres denominaciones: tempranas, intermedias o tardías, esto debido a la madurez que alcance según la concentración de sacarosa y pureza del jugo, lo que puede durar entre 12 y 16 meses de edad.

Esto permitirá optimizar el frente de corte y disminuir los tiempos que transcurren desde la cosecha hasta la molienda, incidiendo sobre la calidad y cantidad de azúcar producida (2015).

IMPORTANCIA DE LAS VARIEDADES DE LA CAÑA

La caña de azúcar es un cultivo de gran importancia económica y por sus propiedades resaltan tres aspectos:

1. Es una especie altamente productiva.
2. Eficiente en el uso de materia prima y recursos naturales como el suelo y agua.
3. Se procesa localmente y genera productos con valor agregado como azúcar, melazas, etanol y energía.

La caña de azúcar tiene la tasa más alta de producción a nivel mundial, con el 1.7% de la superficie total sembrada, lo que corresponde a 25 millones de hectáreas en los más de 130 países, convirtiéndose en un producto comercial de gran importancia (2015).

Además es un cultivo energético, que tiene como materia principal la sacarosa, la cual está destinada a la producción de azúcar, alcohol y otros subproductos; sin embargo, desde hace ya algunos años se conoce el potencial todavía mayor del cultivo que es el uso de la biomasa; es decir, la fibra para cogeneración de energía. Además, por ser una gramínea de tipo C4 (fijación de carbono), tiene un elevado aprovechamiento del uso del carbono, comprobando su potencial energético.

El mejoramiento genético de la caña de azúcar significa el desarrollo de nuevas variedades con características superiores respecto a rendimiento, costos y ciclos de producción, adaptabilidad a nuevas condiciones de suelo y clima, contenido de sacarosa, sanidad, y usos alternativos.



VARIETADES DE CAÑA MÁS COMUNES EN NICARAGUA

Los ingenios utilizan las siguientes variedades de caña procedentes de Canal Point (CP), Florida, Estados Unidos:

- CP-001101
- CP-722086
- CP731547
- CP881165
- CP892143MEX-79431



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



“ Los ingenios de Nicaragua hacen inversiones permanentes en convenios con las principales instituciones de mejoramiento genético del mundo como Brasil, Estados Unidos, Guatemala, Colombia, Barbados, entre otros países; tratando de traer las mejores variedades y consecuentemente incrementar el potencial productivo del cultivo en el país. ”

En este sentido, la agroindustria azucarera nicaragüense implementa el desarrollo de variedades de la caña importadas, a fin de obtener las toneladas de azúcar y rendimientos industriales que estas puedan generar; logrando beneficios en campo, cosecha y fábrica.

Ing. Agr. Moisés Blanco Navarro
Director del Centro de Extensión UNA / Pacífico Sur.
Universidad Nacional Agraria (UNA).



“ En grandes extensiones de cultivo como la de los ingenios, debe manejarse al menos cuatro variedades de caña, ya que a medida que aumenta el número de tallos productores de sacarosa, entonces aumenta el rendimiento. Por tanto, podríamos decir que la variedad de la caña es uno de los elementos que garantiza una producción sostenible. ”

Las variedades de caña que se han adaptado al suelo nicaragüense, tienen como principal característica, la resistencia a las enfermedades y plagas propias del cultivo, predominando la CP-722086 por su adaptabilidad a las diferentes condiciones; además proporciona altos rendimientos y toneladas de azúcar, en los tres tercios de zafra.



Ing. Flavio Nájera
Jefe de Agronomía
Ingenio SER San Antonio.

“ Las variedades de caña que se seleccionan a nivel agroindustrial, cumplen con atributos que nos proporcionan beneficios como la rentabilidad en cada uno de los procesos de la producción de azúcar. ”

Implementar el cultivo de variedades de caña, implica enormes esfuerzos, no solamente por lograr satisfactoriamente el proceso agroindustrial y de comercialización, sino de garantizar la inocuidad alimentaria, siempre al cuidado de la sostenibilidad ambiental. Actualmente, los ingenios efectúan estos procesos a través de sus estaciones experimentales, en donde ensayan, analizan y evalúan variedades provenientes de otros países, con las cuales se experimenta hasta 4 años para obtener la mejor variedad para el cultivo y comercialización; muchas de estas estaciones trabajan en convenios con el Centro Guatemalteco de Investigación y Capacitación de la Caña de Azúcar (CENGICAÑA).



Ing. José Antonio Mayorga
Presidente de Asociación de Productores Privados de Caña de Azúcar de Occidente (APRICO).

“ El desarrollo de nuevas variedades significa mayor productividad, eso se debe traducir en menos costos; importantes para poder subsistir en épocas de precios bajos. ”

Referencia bibliográfica

1. Manual para la identificación varietal de caña de azúcar. Fernando Carlos Gómez y Héctor Emmanuel Sentés Herrera. México 2015
2. Ficha técnica del cultivo de la caña de azúcar. Comité Nacional para el Desarrollo Sostenible de la Caña de Azúcar. México 2015.
3. Principales variedades de caña cultivadas comercialmente en algunos países de tradición azucarera del Continente Americano. Marcos Chaves Solera. LAICA-DIECA. Costa Rica 2015.



Dr. Zucrowsky

nos cuenta que...



1

Los carbohidratos ocupan el primer lugar en el requerimiento diario de nutrientes debido a que aportan el "combustible" necesario para múltiples funciones del organismo.

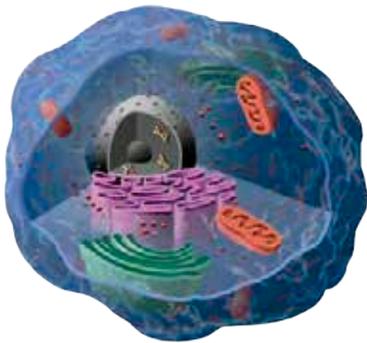
2

El azúcar es el endulzante más empleado en el mundo. En la caña de azúcar se encuentra en una proporción del 10%. Lo que significa que de 100 kg de caña de azúcar se obtienen 10 kg de azúcar.



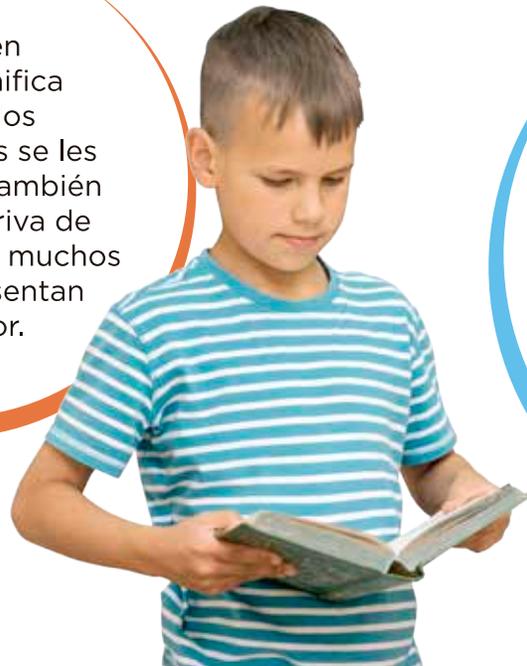
3

A nuestras células llegan el oxígeno y la glucosa mediante el proceso llamado respiración celular, que son transformados en dióxido de carbono y agua, mientras se libera energía.



4

Glykis, en griego significa dulce. A los carbohidratos se les suele llamar también glúcidos (deriva de glykis), porque muchos de ellos presentan ese sabor.



5

Para poder jugar al fútbol durante 6 minutos o correr durante 10 minutos, nuestro cuerpo necesita gastar unas 100 kilocalorías. Si no hay suficiente azúcar en la sangre, el cuerpo no será capaz de producir las cantidades adecuadas de energía que necesitas para rendir eficazmente en el deporte.

¡Cómo se hace?

Donas

No hay quién se resista a estas deliciosas rosquillas inventadas en Estados Unidos. Cuenta la historia que en 1847 la señora Elizabeth

Gregory modificó la receta de una tarta holandesa introduciendo nueces y almendras en el centro.

El postre quedó tan rico que cuando su hijo, Hanson Gregory, quien era capitán de un barco, partió a un

largo viaje, Elizabeth tuvo que preparar tartas para toda la tripulación. Pero a Hanson no le gustaban las almendras ni las nueces, así que las quitaba dejando un agujero en el centro del pan.

Después, el capitán ordenó al cocinero de a bordo que preparara todos los panes quitando el centro con la tapa de un pimentero. Así nacieron las donas.



Proceso de producción

1 MASA



Para empezar a hacer la masa para donas deberás mezclar en un tazón la harina previamente tamizada, el azúcar, la sal y la levadura.

2 MEZCLA



Hecho esto, derrite la mantequilla en el microondas, haz un volcán con la mezcla de ingredientes anterior y viértela junto con los huevos. Muévelo bien para que se integren todos los ingredientes y no queden grumos.

3 MEZCLA SÓLIDA



Luego, vierte el agua poco a poco y sin dejar de mover. Verás que la masa empieza a tornarse más sólida, entonces tendrás que empezar a amasar con las manos. Cuando la masa de las donas no se quede pegada en tus manos, haz una bola con ella y déjala dentro del recipiente para que repose durante una hora y duplique su volumen. Es aconsejable que cubras la masa con un paño limpio o papel film transparente.

4 FORMA



Una vez haya duplicado su tamaño, coloca la masa sobre tu mesa de trabajo y extiéndela con un rodillo. Luego, corta las donas con el diámetro deseado, puedes utilizar tanto un molde especial para ello como cualquier otro objeto redondo, como un vaso.

5 COCCIÓN



Cuando tengas las donas cortadas deberás dejarlas reposar durante 30 minutos para que aumenten su tamaño. Luego, tienes dos opciones, puedes freírlas en abundante aceite u hornearlas. Si prefieres la segunda opción, deberás precalentar el horno a 200 °C y hornearlas durante 10 minutos aproximadamente.

6 DECORADO



Puedes decorar tus donas con el glaseado de tu preferencia. Otra opción totalmente válida y mucho más sencilla es espolvorear un poco de azúcar.

Primera Copa “Azúcar” de fútbol femenino Chinandega 2018

Inició la **Copa “Azúcar” de fútbol femenino 2018**, organizada por el Comité Nacional de Productores de Azúcar (CNPA) en Chinandega. El acto de inauguración se realizó en el campo deportivo “Carlos Pellas”, ubicado en el Ingenio SER San Antonio.



El juego inaugural se realizó entre el Colegio SER San Antonio, quienes vencieron 4 a 2 al Centro Educacional Pantaleon. También se jugó un partido amistoso entre el Instituto Andrés Castro y la Comisión Municipal de fútbol sala, El Realejo.



Partido inaugural, Colegio SER San Antonio vs. Centro Educacional Pantaleon.



Saque inaugural

La Iera. Copa “Azúcar” de fútbol femenino en Chinandega, aglutina a más de 100 estudiantes de distintos colegios de la zona, quienes participan en un espacio deportivo donde se promueve un estilo de vida saludable y de prácticas de valores para la juventud.



Lic. Roger Macías
Gerente de Servicios generales y RSE. Ingenio
SER San Antonio.

“ El deporte es fundamental para la salud. Nos brinda valores para la convivencia humana, el trabajo en equipo y ayuda a alejarse de los vicios. ”



Los representantes de equipos, coincidieron en la importancia que tiene esta Copa, para promover el talento de las jóvenes en este deporte popular y emocionante.

Roger Alvarado
Entrenador Instituto Tecnico Rubén Darío.

“ Los organizadores de la Copa “Azúcar” de fútbol, motivan a la juventud, para que digan si al deporte. Como equipo tenemos la expectativa de ganar, pero más que nada de participar; ha sido muy buena la decisión de entregar uniforme completo este año. ”



Katherine Blandón
Capitana del Instituto Nacional Dr. Miguel Jarquín.

“ Aunque perdamos o ganemos el fútbol hay que jugarlo con amor. Como equipo hemos practicado bastante para poder llegar a la final. ”



El ambiente deportivo combinado con la alegría de las participantes fue notable en el campo de juego, demostrando gran entusiasmo.



La Copa “Azúcar” de fútbol, ofrece a las jóvenes la oportunidad de competir de forma sana y amistosa; además promueve la importancia del trabajo en equipo y la disciplina.



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

“ *Agradecemos por la oportunidad de confiarnos la realización de esta Copa. Nuestro interés como Comité Nacional de Productores de Azúcar, es promover el deporte y un estilo de vida saludable. Practicar deporte también conlleva a ser mejores estudiantes, lo que contribuirá al desarrollo de nuestro país.* ”

El CNPA hizo entrega de uniforme compuesto por camiseta y short para cada jugadora, además de proporcionar balones, pago de árbitros y facilitar los espacios deportivos en cada departamento donde se realicen las copas.

Dr. Sergio Chamorro
Ex portero de la Selección Nacional y coordinador de la Copa “Azúcar” de fútbol.

“ *Este año inauguraremos la Copa “Azúcar” de fútbol nacional en modalidad femenino. Saldrá un equipo campeón de cada región Managua, Chinandega, Estelí y Rivas; y el encuentro final se llevará a cabo en Managua.* ”



PREMIOS

La Copa “Azúcar” de fútbol, además de jugarse en modalidad femenino, también tendrá lugar en modalidad masculino; cada categoría recibirá los siguientes premios:



Equipo campeón
1,200 dólares + Trofeo

Equipo subcampeón
800 dólares + Trofeo



Líder goleador
100 dólares + Trofeo

Mejor portero
100 dólares + Trofeo

Adicionalmente, para la Copa “Azúcar” de fútbol nacional en ambas categorías, obtendrán:



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

Para la agroindustria azucarera nicaragüense, esta práctica deportiva representa una forma de fomentar la actividad física, desarrollo humano y educación en los jóvenes.

Equipos Copa “Azúcar” de fútbol femenino Chinandega:



Colegio San Luis Beltrán



Colegio SER San Antonio



Instituto Andrés Castro



Instituto Técnico Rubén Darío



Instituto Reverendo Marcos Dessis



Centro Educacional Pantaleon



Novatas del Instituto Víctor Manuel Soto



Comisión Municipal de fútbol sala, El Realejo.



Instituto Nacional Dr. Miguel Jarquin



Centro de Estudios Ebenezer





Los dulces consejos de la Abuela

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



4 Cuando hay mucha humedad en el ambiente, suele pasar que el azúcar se endurece, para evitarlo guarda el azúcar en un recipiente hermético y coloca dentro una rebanada de pan, este absorberá la humedad y el azúcar estará siempre suelta.



3 Si quiere quitar los logos de sus electrodomésticos pruebe este procedimiento: rodee con cinta adhesiva el logo que desee quitar y frote la superficie con azúcar, el secreto consiste en que los cristales del azúcar son lo suficientemente duros para eliminar la tinta del logo pero no tanto como para rallar el plástico.



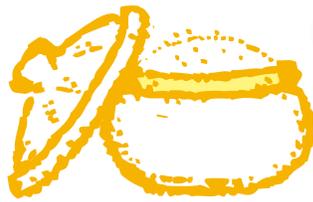
5 Si tu prenda preferida, el mantel o las cortinas se manchan con grasa, prepara una pasta con azúcar y agua y aplica directamente. Deja que repose una hora por lo menos y luego lava como siempre.

1 Si se ha cortado con un cuchillo de cocina, póngase un poquito de azúcar en la cortada, y verá como rápidamente la hemorragia se corta, ya que la glucosa ayuda en el proceso de coagulación de la sangre.

2 Si al preparar una salsa de tomate, queda demasiado ácida, agréguele un poco de azúcar y notara que enseguida la acidez desaparece.



Nueces Garrapiñadas



La Dulce Cocina

INGREDIENTES

- 1½ taza de azúcar
- 2 cucharaditas de canela molida
- ½ cucharadita de sal
- 2 claras de huevo
- 1 cucharada de agua
- 19 onzas de almendras, pacanas, semillas de marañón

PROCEDIMIENTO

1. Calentar el horno a 300 °F, cubrir un sartén para galletas de 15x10x1 con papel encerado.
2. En un tazón grande batir las claras de huevo y el agua hasta que estén espumosos. Agregar esto a las nueces, revolviendo bien, hasta que estén bien cubiertas.
3. En un recipiente mezclar el azúcar, sal y canela; agregar esto a las nueces revolviendo bien.
4. Coloque las nueces en el sartén.
5. Hornear de 30 a 35 minutos, revolviendo después de los primeros 15 minutos. Enfriar completamente en el sartén, sobre una parrilla. Separar las nueces y déjelas enfriar. Guarde en un contenedor hermético a temperatura ambiente.



Ingenios azucareros ACCIONES Y PROYECTOS

Certificaciones de categoría mundial



Con resultados sobresalientes concluyó **SER San Antonio** el proceso de auditorías requerido para la evaluación de los sistemas: ISO 9001:2015, FSSC 22000 v4.1, HACCP y OHSAS; obteniendo, en el caso de las dos primeras, la transición a una nueva versión.

A través de un comunicado oficial, SER San Antonio expresó el orgullo de haber alcanzado por primera vez “Cero no Conformidades”, en una auditoría de Sistemas Integrados de Gestión. «Esto es un resultado del compromiso, esfuerzo y dedicación demostrado en el trabajo realizado por el equipo de los Sistemas de Gestión y el equipo de Higiene y Seguridad del Trabajo en conjunto con cada una de las Gerencias auditadas», pondera el comunicado.

ISO 9001 es la base para la calidad de las organizaciones e industrias a nivel mundial. La norma ISO 9001:2015 sustituye a su versión anterior, ISO 9001:2008; su transición forma un reto para todas

las organizaciones a nivel global, ya que introduce cambios estratégicos en la actividad de la empresa, como liderazgo, contexto de la organización, partes interesadas y gestión de riesgos, por lo tanto, es uno de los cambios más importantes en la historia de ISO 9001.

En el caso de la certificación mundial FSSC 22000 v4.1 (Food Safety System Certification), que garantiza un sistema de gestión de inocuidad de los alimentos, su nueva versión incluye cambios en aspectos auditorías no anunciadas, la introducción de no conformidades críticas, la prevención de la contaminación intencionada de productos y un informe de auditoría estandarizado.

Con estos nuevos logros, SER San Antonio ratifica su compromiso de producir la mejor azúcar, mediante prácticas eficientes y sustentables, enfocados en la calidad y la mejora continua.

Empresa Socialmente Responsable

Recientemente la Asociación de Productores y Exportadores de Nicaragua (APEN) realizó entrega del Premio APEN Exportador del año 2017, en el cual el **Ingenio Monte Rosa** fue galardonado con una Mención de Honor en la categoría Responsabilidad Social Empresarial, por su estrategia de desarrollo responsable integrado a través de un sistema certificado con diferentes estándares nacionales e internacionales.

Cabe mencionar que dicho premio se entrega a las empresas que demuestran su trayectoria de compromiso con los principios básicos de responsabilidad: laboral, ambiental, mercado justo y anticorrupción.

El reconocimiento entregado por APEN, válida el compromiso que la empresa azucarera mantiene con sus colaboradores, las comunidades y el medio ambiente.

Monte Rosa ha sido galardonado en otras ediciones de este mismo premio en la categoría de Gran Empresa Amiga del Ambiente.



Reconociendo el esfuerzo

Compañía Azucarera del Sur, S.A. (CASUR), reconoce el esfuerzo y compromiso de sus colaboradores, por ello el área de Recursos Humanos y Cosecha ha desarrollado exitosamente el Programa de Reconocimientos en el que destacan y premian a los trabajadores ejemplares del mes.

Durante la Zafra 2017- 2018, se entregaron 94 reconocimientos a colaboradores que destacaron en la operación, tomando en cuenta para otorgar los reconocimientos indicadores que incluyen asistencia, puntualidad, seguridad, eficiencia y calidad.



Eriberto Gutierrez, jefe de Cosecha, comentó *“Uno de los objetivos del Programa de Reconocimientos, fue incentivar la mejora continua y promover la competitividad en el equipo”*.

Asimismo, reconoce que obtuvieron una mayor entrega de los trabajadores con los objetivos de la empresa y asegura que este nuevo

modelo de trabajo traerá cambios positivos en la próxima zafra.

La empresa trabaja constantemente en ofrecer un ambiente laboral amigable y seguro, valora y reconoce la excelencia en la ejecución de las funciones, motivando a la mejora continua.

Proyecto habitacional

Corporación Montelimar recientemente inauguró el proyecto habitacional de interés social Colonia Nueva Jerusalén, ubicado en San Rafael del Sur; con el que se benefició a 37 familias conformadas por 150 personas que ahora cuentan con una vivienda propia.

“La Responsabilidad Social Empresarial es inherente a todas nuestras políticas y operaciones. Este proyecto habitacional es parte de nuestra estrategia de RSE y se desarrolla bajo el eje de Comunidades Sostenibles. Nos hemos comprometido a mejorar las condiciones de vida de las comunidades ubicadas donde operamos, su entorno económico, social y ambiental, en alianza con socios clave que confiaron en nosotros y se



unieron a apoyar esta importante iniciativa”, comenta el Ing. Óscar Montealegre, gerente general de Corporación Montelimar.

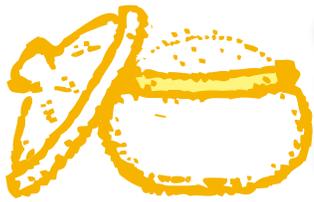
El proyecto fue ejecutado bajo los estándares del Banco Mundial, contempla una inversión aproximada de medio millón de dólares; Corporación Montelimar es la principal fuente de financiamiento y quien ha dado seguimiento a todo el componente social y ambiental del proyecto.

“Aquí tenemos todo lo que hemos soñado, la casita, el título de pro-

iedad, el agua, las calles, ¿qué más podemos pedir?, tenemos todo lo necesario para tener una vida más digna”, indica, Anabell Pérez, beneficiaria del proyecto.

En el proyecto participaron actores fundamentales como la Alcaldía de San Rafael del Sur, el Instituto Nicaragüense de la Vivienda Urbana y Rural, American Nicaraguan Foundation (ANF,) a través de su aliado estratégico Food For The Poor, quienes también aportaron económicamente.

Las viviendas cuentan con todos los servicios básicos, alumbrado público, calles y andenes. Además, tendrán escuela y una casa comunal. Cada uno de los beneficiados tendrá un título de propiedad que lo acredita como dueño de su vivienda. También tendrán la oportunidad de conformar un Comité de Agua Potable y Saneamiento (CAPS) que administre el recurso agua.



INGREDIENTES

- 8 onzas de harina
- ¼ litro de agua
- 6 onzas de azúcar
- Punto de sal
- Aceite para freír
- 14 onzas de mantequilla

PROCEDIMIENTO

1. Poner el agua y la sal a hervir con la mantequilla, luego agregar la harina y mezclar con una cuchara de madera hasta formar una masa, enfriar una hora aproximadamente.
2. Luego caliente aceite para freír y con una manga pastelera y una boquilla estrella forme los churros, si no dispone de una, puede hacerla usted de manera cacera con una bolsa de plástico grueso, la rellena con la masa, le enrolla la parte superior hasta dejarlo en forma de cono, cortando una esquina, deja un orificio mediano y apretando el contenido forma el churro.

3. Dejar caer en el aceite caliente cada churro, retirar una vez que estén dorados, ponerlos en papel toalla descartable para escurrir el exceso de aceite, espolvorear con azúcar y acompañar con café.



DESDE CUÁNDO,

cómo y cuánto pueden consumir dulces los niños.

La glucosa cumple una función determinante en el organismo de los niños, la glucosa es hidrato de carbono, un monosacárido elemental que se encuentra normalmente en la sacarosa (azúcar) que consumimos.

Esta queda en el torrente sanguíneo y hace el proceso normal de pasar al hígado para producir la parte energética necesaria para vivir.

Los niños pueden consumir azúcar después del año de nacidos pues ellos queman mucha energía ya que su nivel de actividad es elevado y, por lo tanto, es importante su ingesta.

El metabolismo aumenta porque los niños están en crecimiento y el aporte de los nutrientes es mayor.

Su ingesta debe ser diaria pero moderada. Además, depende de cada organismo y de la edad que tenga el niño.

La creación de hábitos alimentarios es fundamental. La mexicana especialista en crianza, Ale Velasco, asegura que para poder lograr que el niño coma adecuadamente es importante que la familia sea su ejemplo: La nutricionista y dietista Diana María Salinas considera que es básico educar al niño y a su hogar: ***“Son los papás los que determinan los hábitos alimentarios del niño desde la primera comida”.***

Según las especialistas, si el niño pide un dulce no se le debe negar, lo importante es darle una porción pequeña.



Ejercicio físico versus dieta hipocalórica

Resultados de intervenciones cortas, típicamente de 6 meses o menos, han examinado el efecto del ejercicio solo y su combinación con la dieta. Estos estudios han demostrado que la reducción en la ingesta tiene un mayor impacto que el gasto por actividad física; sin embargo, la combinación de la dieta y el ejercicio tendrían el mayor impacto sobre la pérdida de peso. Por ejemplo, el estudio Hagan et reportó reducciones en el peso corporal de 11.4, 8.4 y 0.3% en hombres participando en 12 semanas de dieta y ejercicio, dieta sola o ejercicio solo respectivamente.



A pesar de estos resultados, existen otros estudios que sugieren que el ejercicio puede ser tan efectivo como la dieta para precipitar la pérdida inicial de peso. Por ejemplo, el estudio Ross et comparó efecto de un déficit calórico de 700 Kcal/día durante 3 meses versus un incremento en el gasto energético mediante ejercicio. El investigador reportó una pérdida comparable de 7.6 kg con ambas acciones. Según estos resultados, ambos producían igual pérdida; sin embargo, tiene que tenerse en cuenta que una persona de 90 kg necesita invertir 115.7 min. /día de caminata vigorosa para gastar 700 kcal/día con ejercicio, es decir, casi dos horas al día.

Los beneficios del ejercicio para el control del peso pueden ser mejor observados cuando el ejercicio continua como parte del tratamiento después del período inicial de pérdida de peso.

Por otro lado, la combinación de dieta y ejercicio acelera la pérdida de grasa, preservando o aumentando levemente la masa magra, y previene o desacelera la disminución de la TM (tasa metabólica basal), que ocurre con la dieta sola.

Referencia

I. Janssen. P.T. Katzmarzyk W.F. Boyce, C. Vereecken. C. Mulvihill. C. Roberts, C. Currie, W. Pickett and The Health Behaviour in School-Aged Children Obesity Working Group. Comparison of overweight and obesity prevalence in school-aged from 34 countries and their relationships with physical activity and dietary patterns. 2005 The International Association for the Study of Obesity. *Obesity reviews* 6. 123-132.

Laurier D. Guiguet M, Chau NP, Wells JA, Valleron AJ. Prevalence of obesity: a comparative survey in France. The United Kingdom and the United States. *Int. J Obes Relat Metab Disord.* 1992 Aug; 16(8): 565-72.





SOY SÚPERCAÑA

¡AYÚDAME a salvar La Tierra!

Importancia de los árboles y las plantas



Los árboles, protegen el suelo, lo retienen con sus raíces evitando la erosión del mismo causado por el viento y el agua.



Los árboles y las plantas verdes liberan oxígeno a la atmósfera y limpian del aire el dióxido de carbono, perjudicial para el ser humano.

Muchos animales, grandes y pequeños, encuentran en los árboles refugio, protección e incluso alimento.



Los árboles mejoran el clima, detienen el viento, nos dan sombra, proporcionan abrigo y regulan la temperatura.





La Agroindustria Azucarera de NICARAGUA

"Apoya programas de educación en sus comunidades"



La agroindustria azucarera brinda apoyo a programas sociales y ambientales en las comunidades de influencia de los ingenios.



"Genera miles de empleos"

La agroindustria azucarera genera empleo para más de 136 mil personas.



Comité Nacional de Productores de Azúcar
Nicaragua



*No hay
nada más
reconfortante
que
el dulce abrazo
de una Madre*