

el **AZÚCAR** noviembre 2017

**PROYECTO
HABITACIONAL**

**COME SANO Y
MUÉVETE**

**EJERCICIO FÍSICO PARA TODAS
LAS EDADES**

el **AZÚCAR** **NATURAL**

¡es parte de mi vida!

*"Ningún sustituto le dará a mis
postres, el sabor,
el color y la textura que mis
clientes aman.
Por eso elijo seguir cocinando
con azúcar".*

¡Yo crecí con azúcar!



María Josefina Gurdián
"Pinita"
Pastelería Margarita



CONTENIDO

2 Conservar los alimentos con azúcar

3 El azúcar y su efecto antidepresivo

8 Azúcar para que dure más el lápiz labial

9 Tartaletas de frutas

14 Flan de coco

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.



4 Así se hace el cereal de avena



6 Siembra de árboles



10 Come sano y muévete



12 El ejercicio físico en todas las edades

Síganos en:



cnpa.com.ni



Azúcar de Nicaragua



@AzucarNicaragua



@azucardenicaragua

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



VENTAJAS

DE CONSERVAR LOS ALIMENTOS CON AZÚCAR

Azúcar, tal y como detalla el European Food Information Council, es un conservador natural. Hoy en día, el azúcar se emplea para conservar numerosos alimentos, e incluso, puede participar en el proceso de curado de la carne.

Pero su uso más frecuente pasa por actuar como conservante de frutas, ya sea en la elaboración de frutas en almíbar, tales como manzanas, peras, melocotones, mangos o ciruelas, o en la elaboración de mermeladas.

La adición de azúcar evita el deterioro del alimento y desempeña un papel antiséptico.

En las conservas con azúcar, los microorganismos no se reproducen o lo hacen a una velocidad muy baja.



Entre otros motivos, esto sucede porque el azúcar retiene agua y se dificulta la supervivencia de los microbios.

El agua se mueve desde el interior de las células hacia fuera (mediante un proceso llamado "ósmosis"), y esto genera su deshidratación parcial (plasmólisis), que impide la multiplicación de los microorganismos. Los expertos consideran que ha

sucedido una reducción de la "actividad del agua". En suma, la adición de altas cantidades de azúcar evita el deterioro del alimento y desempeña un papel antiséptico, ya que genera un ambiente hostil para la vida microbiana.

El azúcar previene además la oxidación de los sabores de las conservas, es decir, las frutas retienen durante mucho tiempo gran parte de su sabor original, e incluso, pueden desarrollar un sabor más potente. Es más, debido a su alta solubilidad y viscosidad, el azúcar aporta una textura diferente al alimento, a menudo más suave que antes de conservarlo. Tampoco se puede olvidar el papel que ejerce la adición de azúcar sobre el mantenimiento del color de las frutas, puesto que el aspecto de los alimentos es crucial al realizar la selección de los mismos.

Las pérdidas de nutrientes en este tipo de conservas son mínimas y consumir fruta, incluso en conserva, aporta beneficios.

Una de las razones es que su consumo desplaza a la ingesta de otros alimentos procesados y ricos en nutrientes que se toman en exceso, como grasas saturadas o sodio.





Dr. Zucrowsky

nos cuenta que...



1

Si se consumen muchos productos denominados dietéticos, que casi no tienen contenidos de carbohidratos y/o lípidos y que poseen endulzante artificial en lugar de azúcar, podemos enfermar por la falta de energía que el organismo precisa.



3

El azúcar posee un importante efecto antidepresivo: activa un mecanismo fisiológico que aumenta la concentración de neurotransmisores cerebrales.



4

Es importante que incluyas actividad física moderada a tu estilo de vida, al menos tres veces por semana, pero para rendir necesitas alimentarte bien consumiendo dos mil calorías diarias, que la mitad de estas deben ser cubiertas por carbohidratos, un tercio por grasas y el resto por proteínas.



El requerimiento energético diario de un estudiante se podría satisfacer ingiriendo 500 g. de chocolate, ya que 100 g de chocolate aportan unas 600 Kcal.

2



5

Para un adulto el promedio de calorías que requiere su organismo es de 1 kilocaloría por hora (Kcal/h) y por kilogramo de su cuerpo. Es decir, una persona de 60 Kilogramos de peso necesita 60 Kg/h o sea unas 1,500 Kcal por día. Y eso solo para mantenerse vivo. Para estudiar, correr, bailar, hacer deporte, trabajar, etc., hay que aumentar las Kcal por día y por hora.

¿Cómo se hace?

El cereal de avena

La avena (avena sativa) es una planta, al igual que el resto de los cereales comestibles.

Una de las familias más importantes para la alimentación humana y cuyos frutos son granos secos y ricos en almidón, un hidrato de carbono complejo, fuente de energía para nuestro cuerpo. La avena es uno de los cereales más completos, rico en proteína vegetal, grasas insaturadas y vitaminas del grupo B.

En el proceso de transformación de los copos no se elimina nada, sólo se les pasan cilindros para que queden aplastados.

Se consume tanto el cereal completo (copos de avena), como el salvado (fibra soluble), y también se emplea la paja y las semillas con fines terapéuticos.

La avena es un cereal conocido desde la antigüedad. Después del descubrimiento del fuego, comenzó la agricultura y ella significó el asentamiento del hombre. Los primeros cultivos fueron: trigo, cebada, avena, col, higos, habas, lentejas, mijo y vid. Se cree que la avena tiene su origen en Europa occiden-

tal y puede que su aparición se encuentre entre las malas hierbas de la cebada, y que por ello se extendió en conjunción con esta.

Los griegos comenzaron a llamarla “aveo” que significa “deseo”.

Se sabe que pociones a base de avena verde eran recomendadas para aligerar las afectaciones del sistema nervioso central.

La avena fue la base de la alimentación de pueblos reconocidos por su vigorosidad como los hunos, el pueblo de Atila, los irlandeses y los escoceses, célebre por su fuerza física, la medicina antigua de los chinos conocía y utilizaba ya el efecto estimulante de la avena.

Más reciente en la obra de Kneipp, famoso investigador y curandero “natural”, proclamaba la avena la mejor sustancia alimenticia que la naturaleza nos haya dado.

En la actualidad se cultiva en muchas partes del mundo incluyendo el norte y oeste de Europa, los antiguos países de la Unión Soviética, Norteamérica, Canadá, Australia y China y ahora gracias a la agroindustria podemos adquirir la magnífica avena cómodamente en los anaqueles de mercados o

supermercados. ¿Cuáles son sus propiedades nutritivas? La avena es uno de los cereales más ricos en proteína, grasas (casi el doble que el trigo), hidratos de carbono, vitamina B1 o tiamina (necesaria para el buen funcionamiento del sistema nervioso) y, en menor proporción, aporta otras vitaminas del grupo B.

Así mismo contiene minerales como fósforo, potasio, magnesio, calcio y hierro, contiene cantidades elevadas de metionina, por lo que, combinada con leche se obtiene proteínas completas de valor equiparable a las de la carne, el pescado o los huevos.

En la avena el 80% del total de las grasas que contiene son insaturadas y abunda el ácido graso esencial linoleico (omega 6). Otros componentes grasos son el avenasterol, que se sabe contribuye a reducir los niveles de colesterol en sangre al disminuir su absorción a nivel del intestino.

Entre los hidratos de carbono de la avena, el mayoritario es el almidón, pero también contiene cantidades de fructosa (el azúcar característico de las frutas y de la miel) y en cantidades significativas, fibra.

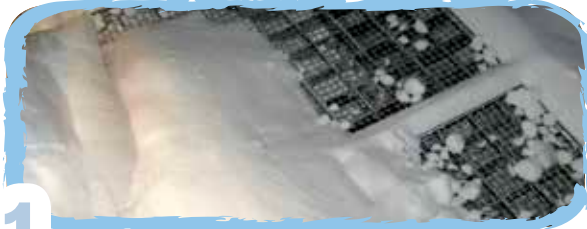
La fibra es sabido que lubrica y suaviza el tracto digestivo y la fibra del salvado, posee un suave efecto laxante y también contribuye a reducir las tasas de colesterol en sangre.

Entre las plantas medicinales, la avena posee la proporción más elevada en zinc.

También tiene cualidades dermocosméticas muy importantes, por ello es uno de los principales activos de muchos de los productos de cosmética que se utilizan diariamente.



Proceso de producción



1 Abastecimiento de azúcar



2 Abastecimiento de avena



3 Molienda



4 Se abastece avena y azúcar al mezclador



5 Adición de micro ingredientes



6 Proceso de mezcla



7 Almacenamiento de producto a granel



8 Empaque



La avena es uno de los productos más nutritivos que nos da la naturaleza.

Ingenios azucareros ACCIONES Y PROYECTOS

Buenas prácticas laborales



El Ingenio SER San Antonio por medio del Dr. Denis Chavarría expuso su experiencia ante 70 delegados de productores, grandes consumidores y compradores de azúcar, así como a representantes de organizaciones de sociedad civil y del gobierno mexicano, durante

el Taller sobre Azúcar Sostenible desarrollado en el país azteca.

El taller fue organizado por AIM-PROGRESS, foro de los principales fabricantes y proveedores comunes de los Artículos de Consumo de Rápido Movimiento (FMCG por sus siglas en inglés) conformado

para facilitar y promover prácticas responsables de abastecimiento y cadenas de suministro sostenibles.

Sobre las impresiones de los participantes del taller, el Dr. Chavarría aseguró que *“el 90 por ciento dijo que tuvieron la oportunidad de conocer las principales barreras y estrategias a seguir para la implementación de hidratación, sombra y descanso, y para dar los pasos necesarios en su camino hacia la sustentabilidad”*.

La participación en estos espacios internacionales, mantiene a SER San Antonio como una empresa líder en buenas prácticas laborales, aportando su experiencia y aprendizaje en la implementación de acciones para mejorar las condiciones de la fuerza laboral y provocar cambios importantes en la industria azucarera.

Siembra ejecutiva 2017

Ingenio Monte Rosa realizó la tercera edición de la Siembra Ejecutiva Forestal, con la participación de más de 150 colaboradores de las diferentes áreas y gerencias de la empresa. Durante la actividad sembraron a la orilla del río Sasama 3,000 plantas forestales de especies como: espavel, genízaro, caoba, pochote, entre otros.

El objetivo principal de la reforestación es ayudar al planeta, contribuir con la generación de oxígeno, la recuperación de fuentes hídricas y mejora del ambiente. A



través de estas jornadas de reforestación reiteran su compromiso con el cuidado y protección del medio ambiente, por cada árbol que sembramos estamos asegurando oxígeno para aproximadamente tres personas, comentó un colaborador.

En la jornada se contó con la participación de representantes de las instituciones de gobierno como: Ministerio del Ambiente y los

Recursos Naturales (MARENA), Instituto Nacional Forestal (INAFOR), Alcaldía de El Viejo, entre otros.

Cabe mencionar que el Ingenio Monte Rosa cuenta con un vivero forestal con una producción aproximada de 400,000 plantas que son utilizadas para donaciones a centros escolares y comunidades.

Sistema BIOSALC-Agrícola

CASUR ha puesto en funcionamiento el Sistema BIOSALC-Agrícola. Con este sistema han cubierto, centralizado e integrado la totalidad de los procesos agrícolas, desde la adecuación del campo hasta la liquidación de su cosecha; así mismo han integrado a los procesos de apoyo los sistemas administrativos financiero y de nómina logrando hacer más eficiente la gestión humana, suministros, servicios y contable.

Con este proyecto CASUR ya cuenta con la base necesaria para otros proyectos de tecnología como



apuntaduría digital, automatización de báscula y relación con productores, respaldando de esta forma el plan estratégico de expansión de la empresa. Desde la perspectiva del talento humano, la implementación ha implicado fortalecimiento de las competencias del personal, desde el nivel de ma-

yordomos, capataces hasta jefes de área.

Ha sido un período intenso de capacitaciones donde impartieron cursos prerequisites de afianzamiento adicionales a los cursos en si sobre manejo del sistema.

Proyecto habitacional

Corporación Montelimar dentro de su Estrategia de Responsabilidad Social Empresarial, desarrolla programas asociados a los 3 pilares fundamentales definidos para dicho plan.

Dentro del eje Comunidades Sostenibles, trabajan proyectos de viviendas y en 2017, después de una etapa intensa de planificación, inicio un proyecto de suma importancia para el mejoramiento de la calidad de vida de varias familias que actualmente se ubican en una zona de riesgo, en condiciones precarias de salubridad y con poco acceso a servicios básicos.

El proyecto habitacional cuyo nombre es Colonia Nueva Jerusalén, consiste en dotar de vivienda a 37 familias para un to-



tal de 136 beneficiarios directos, quienes a finales del 2017 tendrán una vivienda digna y condiciones legales sobre su propiedad, gracias a la inversión de Corporación Montelimar en alianza con organizaciones gubernamentales y no gubernamentales.

Las viviendas se están construyendo en un área de 5.3 manzanas de terreno que está siendo urbanizado y que además contará con ca-

lles, andenes, drenaje pluvial, agua potable domiciliar, energía eléctrica y alumbrado público.

Corporación Montelimar invertirá además, en la capacitación y creación de capacidades productivas de las familias involucradas en el proyecto, lo que permitirá que las personas generen fuentes de ingreso.



Los dulces consejos de la Abuela

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



1 Para que los capullos de sus claveles se abran antes, agréguelos un poco de azúcar al agua del florero.

3 Un buen remedio para eliminar la resequeidad de las manos, es mezclar un poco de glicerina con azúcar, se agregan unas gotas de limón, se frotran las manos y se enjuagan, inmediatamente se nota la diferencia.

5 Para que sus labios se sientan suaves y lisos, mezcle una cucharadita de azúcar blanca o morena con una cucharadita de aceite de oliva, aplique en ambos labios frotando suavemente. Luego enjuague con agua tibia y aplique un bálsamo labial para hidratarlos.



2 Si su niño tiene problemas para dormir o le duelen las extremidades luego de recibir alguna de las varias vacunas que recibe en sus primeros meses de vida, puede darle una solución hecha con una parte de azúcar por cuatro de agua.



4 El tul queda mucho mejor si al lavarlo, le añade al agua del aclarado un poco de azúcar.

6 Si el azúcar morena se ha endurecido, abra el paquete e introduzca una rebanada de pan molde y vuélvalo a cerrar bien, en un par de horas el azúcar estará suelta.



Tartaletas de frutas



La Dulce Cocina

INGREDIENTES

Pasta dulce

- ½ libra de mantequilla o margarina
- 4 onzas de azúcar
- 1 libra de harina
- 1 huevo
- 1 cucharadita de vainilla

Crema pastelera

- 1 litro de leche
- 6 yemas de huevos
- Canela en raja
- ½ libra de azúcar
- 4 onzas de maicena
- 1 onza de vainilla

PROCEDIMIENTO

Pasta dulce

1. Batir la mantequilla y el azúcar hasta cremar.
2. Agregar el huevo y la vainilla, amasar hasta que se incorporen por completo.
3. Añadir poco a poco la harina, y continuar mezclando hasta formar una pasta homogénea.
4. Estirar la masa en una superficie plana, previamente enharinada, y forrar los moldes para tartaletas.
5. Hornear a 300 °F ó 160 °C durante 10 ó 12 minutos, se dejan enfriar para luego rellenar con la crema pastelera.

Crema pastelera

1. Hervir la leche con el azúcar y la canela.
2. Aparte mezclar las yemas de los huevos y la maicena, estos se pasan por un colador y cuando este hirviendo la leche se le agrega.
3. Por último añadir la vainilla, mezclar continuamente, hasta que espese retirar del fuego.
4. Dejar enfriar para rellenar las tartaletas. Decorar con frutas de su preferencia.

Come sano y muévete

Concluyen charlas escolares 2017



Las charlas escolares ¡Come sano y muévete!, impulsadas por el Comité Nacional de Productores de Azúcar (CNPA), concluyeron sus actividades del año en la zona sur del país; de esta manera, se cumplió con el objetivo de contribuir con las acciones que conlleven a la adopción de hábitos saludables en los niños, dado que es fundamental el tipo de alimento que consumen en su etapa de crecimiento.

En esta ocasión, se visitaron 5 colegios de la zona de influencia del Ingenio CASUR, sumando para este año 24 colegios visitados entre las zonas de Managua, Occidente y Sur del país; teniendo un alcance de más de mil niños en este año. Los buenos resultados que se han obtenido de estas charlas, han sido gracias a la pedagogía que se realiza, ya que insta a la participación directa de los niños a través de juegos y ejercicios.



Los colegios visitados en Rivas fueron:

- Escuela Sofonías Salvatierra
- Escuela Silvia Herrera López
- Escuela Carlos González
- Escuela San José
- Escuela María Teresa Martínez





Damariz Medina
Profesora de la Escuela
Sofonías Salvatierra

“ Esta metodología enseña los beneficios de comer sano y de realizar ejercicios; los felicitamos por este programa de charlas. ”

A medida que estas charlas se han realizado en las zonas de influencia de los ingenios azucareros, hay una mayor disponibilidad por parte de las escuelas de llevar estas charlas hasta las aulas de sus comunidades; puesto que, han considerado que estos mensajes, son claves para promover buenos hábitos alimenticios tanto de los niños, como en los padres de familia, ya que los niños replican el mensaje en sus hogares.

La agroindustria azucarera nicaragüense por medio del CNPA, reafirma los pilares fundamentales de la Responsabilidad Social Empresarial, la cual está orientada en invertir programas de educación en las comunidades y población en general; principalmente, fomentar una vida sana en las familias.



Eveling Dávila
Directora de la Escuela
Silvia Herrera López

“ Estas charlas son de relevancia para la formación integral de los niños. El poder informarse sobre los alimentos saludables y la metodología lúdica de transmitir estos conocimientos motiva a los estudiantes a poner en práctica lo aprendido. ”



Informe

ACTIVIDAD FÍSICA parte 6

Para todas las edades

Los beneficios de la actividad física están presentes en todas las etapas de la vida. Durante la niñez y la adolescencia, el ejercicio físico practicado regularmente es una herramienta de primer orden en la prevención de muchas enfermedades que se manifiestan generalmente muchos años después, como la obesidad, la osteoporosis y también ayuda en la prevención de hábitos de vida poco saludables, como el consumo de drogas.

En los adultos, cumple un rol fundamental en la prevención y tratamiento de enfermedades cardiovasculares, de los dolores de espalda, así mismo de los estados de ansiedad y depresión.

Finalmente, durante la tercera edad, la actividad física juega un papel fundamental en la prevención y el tratamiento del declive de las capacidades psicofísicas, que comienzan a manifestarse de modo muy significativo a estas edades. Además, el ejercicio podría reducir el riesgo de demencia y Alzheimer.



EL ROL DE LOS CARBOHIDRATOS COMO SUSTRATO ENERGÉTICO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA **PARTE 1**

La utilización de los diferentes nutrientes como fuente de energía durante la actividad física depende básicamente del tipo de trabajo muscular, de su duración e intensidad, del nivel de entrenamiento y de la presencia de algunas enfermedades que afectan a la elección del combustible.

Aunque las grasas proporcionan más energía por gramo que los hidratos de carbono, su oxidación requiere más oxígeno. Por este motivo, los hidratos de carbono resultan ser el combustible de elección en los deportes de alta intensidad.

Por su parte, las proteínas son mínimamente utilizadas por un organismo sano y bien alimentado (menos del 5 al 10% del total de la energía consumida). Las proteínas no son metabolizadas en cantidades sustanciales durante la contracción muscular, a menos que la persona haya ayunado severamente o que las reservas corporales de carbohidratos se hayan mantenido a bajos niveles.

Sin embargo, bajo esas condiciones de disminución de hidratos, la intensidad del ejercicio que puede ser mantenida es significativamente menor y sobreviene la fatiga.

Referencia bibliográfica

- *Wilmore J, Cotill D. Fisiología de esfuerzo del deporte. Editorial Paidotribo. 4ª edición, 2001.*

- *Sherman WM. Metabolism of sugars and physical performance. Am J Clin Nutr. 1995 Jul; 62 (1 Suppl), PS: 228S-241S.*





INGREDIENTES

Flan

- 1 onza de coco rallado
- 395 g. de leche líquida
- 1 lata de 395 g. de leche condensada
- ¼ de cucharada de vainilla
- 2 huevos

Caramelo

- 1 ½ taza de azúcar
- ½ taza de agua

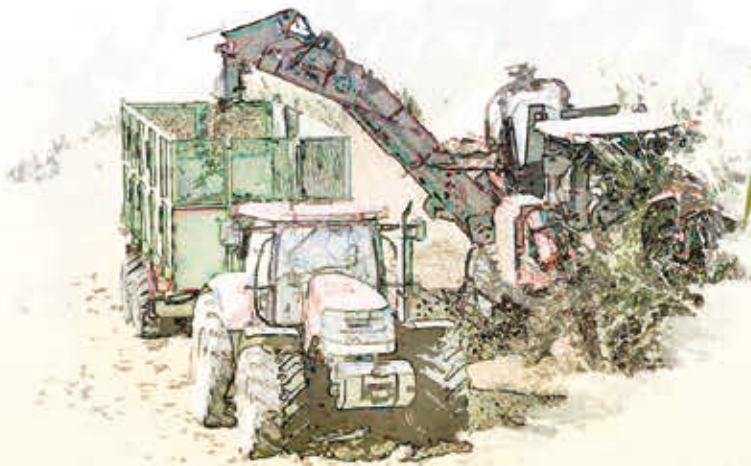
PROCEDIMIENTO

Flan

1. Batir los huevos hasta que esté bien mezclada la clara con la yema.
2. Aparte mezclar la leche condensada, la leche líquida y la vainilla.
3. Agregar a la leche el huevo batido y mezclar bien todo, preferiblemente con batidor manual.

Caramelo

1. En una olla poner el agua con el azúcar, llevar al fuego y dejar sin mezclar, cuando caramelize para la cocción.
2. Listo el caramelo, vertirlo en un molde redondo cubriendo el fondo uniformemente, dejarlo enfriar un poco para que solidifique.
3. Luego dejar caer la mezcla del flan y esparcir encima el coco rallado, hornear a 175 °C durante 1½ hora.



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 AGROINDUSTRIA AZUCARERA NICARAGÜENSE...

...sólido compromiso
con el desarrollo
económico, social
y ambiental del país.

