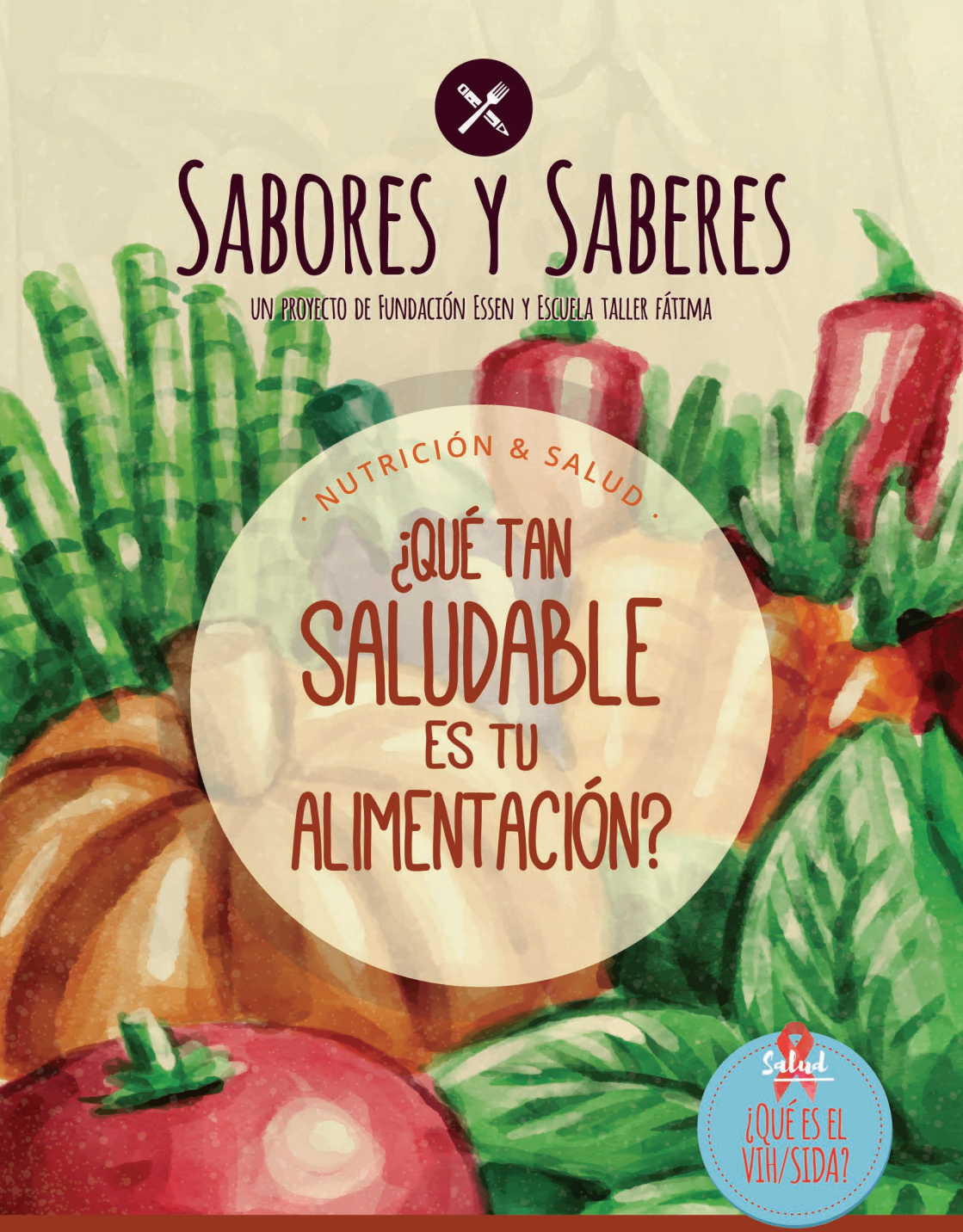
SABORES Y SABERES

UN PROYECTO DE FUNDACIÓN ESSEN Y ESCUELA TALLER FÁTIMA

· NUTRICIÓN & SALUD ·

¿QUÉ TAN SALUDABLE ES TU ALIMENTACIÓN?



Salud

¿QUÉ ES EL VIH/SIDA?

FUNDACIÓN ESSEN

POR UNA ALIMENTACIÓN INFANTIL SALUDABLE

Escuela Taller FATIMA

diluviocomunicacion.com.ar

Aquí late el corazón del barrio

Nuestro Presente NECESITA UN FUTURO

AYUDANOS A PROMOVER LA CULTURA DEL TRABAJO

Escuela de Oficios. Escuela de Vida.

CONOCÉ LA PROPUESTA DE OFICIOS

Visitá nuestro sitios web para conocer todos los oficios que podes aprender.
www.escuelatallerfatima.org

¿CÓMO PODÉS AYUDARNOS?

Podés hacer una donación voluntaria para sostener los talleres de oficio. Escribinos:
info@escuelatallerfatima.org

Escuela Taller Fátima | Centro de Formación Profesional
Mozart 550. Barrio Los Troncos del Talar, Tigre, Buenos Aires.
Tel: 4512-9449 | tallerfatima@yahoo.com.ar | www.escuelatallerfatima.org

Escuela Taller FATIMA

4TA EDICIÓN REVISTA SABORES Y SABERES EN COMUNIDAD

SALUD EN ADULTOS JÓVENES

Joven Argentino, si tenés entre 20 y 40 años estás en la etapa del Adulto Joven. Es la edad donde comienzas a asumir roles sociales y familiares de mayor responsabilidad en la vida, pero ¿qué tan responsables sos de tu alimentación? En esta cuarta edición, compartiremos información sobre cuáles son los problemas de alimentación más frecuentes en esta etapa y brindaremos recomendaciones por la Lic. Romina Sayar.

También abordaremos el tema del SIDA preparado por el investigador argentino Pablo Jaworski, quien nos ayudará a comprender qué es esta enfermedad, cuáles son los riesgos y qué podemos hacer para prevenirla.

Creemos que estos temas son de gran importancia para la comunidad Los Troncos ya que una gran parte de los vecinos del barrio son adultos jóvenes y queremos brindarles información útil para el cuidado de la salud y promoviendo hábitos de vida saludables

Además les contamos las actividades realizadas en el curso de cocina de Taller Fátima y testimonios de las alumnas quienes nos cuentan sus experiencias, sus aprendizajes, sus emociones, sus ideas y sus proyectos.

AGRADECIMIENTOS

Queremos aprovechar el espacio para agradecer: Al investigador Dr. Pablo Jaworski, a la Lic. Romina Sayar y a la Lic. Carolina Higgins por su solidaria colaboración a la revista.

Al Grupo de Acción Social de Laguna del Sol por su apoyo a la Escuela. A Fundación ESSEN por acompañar este Proyecto. Al Personal de la Escuela Taller Fátima que trabaja día a día en la capacitación de las chicas:

Teresa Carrillo Coordinadora Gral. (Lic. en Trabajo Social)
Victoria Carminatti (Lic. Nutrición)
Dolores Fernandez (Instructora de Cocina)
Claudio Iparraguirre (Orientador Laboral)
Melisa Kranevitter (Lic en Trabajo Social)
Adriana Morgenstern (Lic. en Trabajo Social)

Diseño: Natalia Lobato
Edición: Cristian Williman
www.diluviocomunicacion.com.ar

ENTREVISTA A CAROLINA HIGGINS
NUTRICIONISTA Y ANALISTA DE LA FUNDACIÓN ESSEN

"LAS PERSONAS COMEMOS NUTRIENTES Y SENTIDOS"

Los cambios alimentarios de los últimos 50 años han transformado el estado nutricional de los niños y jóvenes aumentando las enfermedades que antes eran de la vejez. Así nos cuenta en esta entrevista, Carolina Higgins, Nutricionista e integrante de la Fundación Essen, la importancia de recuperar la cocina para mejorar nuestra salud y fortalecer el espacio familiar.

¿Cómo son los hábitos alimentarios de los argentinos?

- Las personas tenemos una manera particular de comer, determinada por nuestra cultura (creencias y tradiciones), por la región geográfica donde vivimos y la disponibilidad de alimentos que encontramos allí. En los últimos 50 años los argentinos hemos sufrido enormes transformaciones en nuestra manera de comer. La principal ha sido el pasaje de los alimentos frescos a los alimentos industriales, que ha traído seria consecuencias, entre ellas:

Que se desplacen alimentos y preparaciones locales. Hoy en día, en todas las regiones del país se come más o menos lo mismo. Los guisos llevan la delantera, las carnes llevan la segunda mención en importancia. Las pastas, fideos, pizzas y empanadas y finalmente los arroces y las tartas (con masa comprada), son las preparaciones que más elegimos los argentinos.

También la industria de alimentos que vende productos pre-preparados, difunde la idea de que no vale la pena "gastar" tiempo en la cocina. Esta ausencia en la cocina, es una de las razones del crecimiento de la comida chatarra en niños. En apenas 50 años las gaseosas y bebidas azucaradas, los fritos y salados, han modificado el estado nutricional pasando a ser la obesidad infantil, la diabetes y la anemia cada vez más comunes en la práctica pediátrica (cuando antes se consideraban enfermedades de la vejez).

Otro aspecto muy importante de nuestros hábitos es la comensalidad, que nos habla de la forma en que compartimos los alimentos. De las cuatro comidas que nos recomiendan los expertos, hoy nos encontramos con un desayuno en vías de extinción, que generalmente consta de unos mates y algunas galletitas o pan, de manera de partir rápidamente a la escuela o al trabajo. Además, especialmente en las ciudades, el almuerzo se ha vuelto "liviano" y la cena ha ganado importancia. Esta última es la comida que suele reunir a la familia para compartir; aunque muchas veces sea frente al televisor. Que la cena sea la ingesta más importante del día nos habla del valor que tiene para nosotros poder compartir la comida. Las personas comemos nutrientes y sentidos y por eso es más valiosa la comida que se come acompañados.

¿Por qué en Fundación Essen han elegido la problemática de la "alimentación infantil"?

- Estos cambios en nuestros hábitos alimentarios, sumados a cambios culturales que hacen que nos movamos cada vez menos y nos enfrentemos a mayor estrés en nuestras acti-

vidades diarias, están afectando la salud y el desarrollo de nuestros niños. Por otra parte, tal como han demostrado numerosos estudios, el hogar es el primer formador de hábitos alimentarios en los niños, que tienden a sostenerse a lo largo de la vida; y por eso no es posible pensar en una alimentación infantil saludable sin trabajar en el desarrollo de una familia con hábitos saludables.

Conociendo esta realidad y con la firme intención de contribuir a mejorarla, en el año 2006 nace Fundación Essen. Su objetivo es apoyar programas destinados a revertir situaciones de desnutrición o malnutrición infantil y de este modo, contribuir con la salud, el bienestar y la educación de los más chicos; ya que ellos son el futuro de nuestro país.

¿Cuál es la importancia de apoyar proyectos con impacto social?

- En Fundación Essen trabajamos con el "desarrollo de base". Creemos que cada organización sabe cuál es su problemática y su solución. Lo que hacemos es solventar esa solución e ir viendo junto con la organización, hacia donde va virando el problema. Apoyamos a organizaciones de todo el país, con el convencimiento de que estas iniciativas son capaces de generar cambios para la superación de la pobreza, la generación de nuevas oportunidades y la inclusión social. Pero también sabemos que esos cambios solo pueden sostenerse en el tiempo, si Sociedad, Estado y Empresas nos unimos para trabajar por el objetivo común de la salud, el bienestar y la educación de los chicos.Creemos que es fundamental establecer relaciones de confianza entre todos los que trabajamos en un mismo territorio, escuchar la expresión de distintas voces e intereses y trabajar para crear acuerdos colectivos para lograrlo.

FUNDACIÓN ESSEN
POR UNA ALIMENTACIÓN INFANTIL SALUDABLE

¿Qué programas están llevando adelante en el país?

En Fundación Essen trabajamos para que todos los chicos de nuestro país tengan acceso a una alimentación saludable y al recurso vital del agua potable. Para lograrlo, llevamos adelante proyectos, junto a escuelas, organizaciones sociales, hospitales y postas sanitarias. Nuestras líneas de trabajo son:

1. **Essen y la Comunidad:** abrimos convocatoria de proyectos sociales que se orientan a combatir la desnutrición o malnutrición infantil. Las sub-áreas de estos proyectos pueden ser: huertas comunitarias, educación en nutrición y equipamiento.

2. **Programa Aguas:** implementamos proyectos para mejorar el acceso a agua segura para consumo, saneamiento y producción.

3. **Investigación y Difusión:** realizamos campañas de concientización sobre la importancia de una buena nutrición bajo el lema: "alimentar el cuerpo para nutrir el alma" y realizamos investigación en nuestra área temática.

Podés conocer más sobre nuestros proyectos y sus protagonistas, ingresando a nuestro sitio web: http://www.fundacionessen.org.ar

TALLERES SALUDABLES

VOLVER A ELEGIRNOS

En estos tiempos en que las oportunidades laborales no abundan, el Centro de Formación Profesional "Taller Fátima" continúa recibiendo año a año, nuevos alumnos.

En el Taller de Cocina sus nuevas integrantes son mujeres de 17 a 60 años que se decidieron a hacer lo que les gusta y a aprender para mejorar lo que saben, empezando a recorrer el camino de formarse y de pensarse trabajando como cocineras o en emprendimientos personales, familiares o comunitarios vinculados al arte de cocinar o para mejorar la economía doméstica.

Cada una de ellas comenzó a concurrir en marzo con la idea de aprender secretos de la cocina y ya habiendo cursado medio año, van sumando nuevos objetivos. Aquí compartimos algunos de sus testimonios:

"Me gusta el buen ambiente que hay, nos llevamos muy bien todas. Me cuesta mucho levantarme pero me acuerdo lo bien que lo paso acá en cocina y listo, jaja!" nos dice Lorena Herrera, de 17 años, que además estudia su secundario en turno noche.

Marta Velárdez, nos cuenta que empezó a venir "porque siempre, siempre me gustó la cocina, pero como trabajaba, no podía anotarme en un curso, además porque eran caros los que conocía. Ahora como quedé viuda y solita, empecé a hacer lo que me gusta... que es lo que más me gusta!!" Marta no esconde su felicidad por "estar en el Taller de Cocina con la profesora Loly, que nos enseña con mucho amor. Esta semana, en el nombre de Jesús, empiezo mi emprendimiento que es una salida laboral para mí. Estoy muy entusiasmada. Espero poder vender mucho, porque aprendimos a hacer variedad de cosas ricas en este medio año de Taller." De este modo, la "más joven" del grupo, jubilada desde hace poco tiempo, se refiere a su volver a empezar con la alternativa de un promisorio proyecto a sus 60 años. Y es feliz...

Otra Marta, pero Flores, de 47 años, nos decía: *"Yo decidí venir porque quería reforzar mis conocimientos en cocina. También la cocina es una terapia para mí. A mí me hace rebien y mis compañeras son regeniales".*

Nancy García, de 19 años, mamá de una niña de un año y con ganas de retomar su escuela secundaria, expresa: *"Empecé a venir porque tenía el objetivo de aprender a cocinar y trabajar en lo que me gusta. Sigo viniendo porque me gusta aprender y trabajar en grupo y llegar a cumplir mi objetivo de tener mi negocio familiar. Todo esto también me ayuda para saber manejar la economía de mi nuevo hogar"*

"Sigo viniendo para seguir aprendiendo y por el lindo grupo que se formó", nos relata Alicia Medina, de 43 años, mamá de Camila y Natalia Melgarejo y ama de casa.

Natalia Melgarejo, de 18 años, empezó a venir porque señala: "*Me gusta mucho cocinar. Aprendí muchas recetas nuevas, ricas y también saludables. Es un curso muy completo, que ayuda mucho, tanto para una salida laboral, como para un trabajo o emprendimiento personal"*

También nos deja su testimonio Camila Melgarejo, de 19 años: "*Sigo viniendo porque me gusta el curso y me parece muy buena salida laboral. Es bueno saber que si algún día me voy a vivir sola, puedo comer algo diferente y hecho por mí; además de aprender sobre nutrición y saber cómo manejarme el día que quiera emprender algo."*

"Empecé a aprender porque siempre me gustó la cocina. Sigo viniendo porque, además de progresar y aprender todos los días, vengo a pasar un buen momento. Me siento muy cómoda gracias a las chicas y la profe y, la verdad... ¡¡está buenísimo!! Espero que todas aprendamos y progresemos mucho y no se corte la buena onda cuando finalice el curso", celebra Daiana Maciel con sus 18 años.

Marcia Aquino siempre quiso estudiar cocina pero comenta: *"Nunca tuve tiempo para venir y ahora, sí. Quiero aprovechar mi tiempo para seguir aprendiendo a cocinar porque uno nunca aprende todo. Yo igualmente quiero seguir con mi proyecto de cocina para este verano, si Dios quiere, ya que está buenísimo trabajar en casa, independizarse y siempre seguir adelante con el propio proyecto"*.

"Es muy importante para mí hacer este Taller, porque me gusta cocinar y porque me gustan las maestras, me gusta cómo son y son muy buenas personas", expresa Rosa Capurro, de 18 años, alumna de Centro de Formación Laboral N°1 de Pacheco.

"Quiero seguir aprendiendo sobre la cocina" dice Carmen Ortiz López, de 45 años, y *"aprender experiencias nuevas y para ver si puedo hacer un emprendimiento de comidas o trabajar algún trabajo que me salga sobre lo que aprendí aquí"*.

"Asistí al Taller Fátima cuando tenía 19 años para hacer el Curso de Costura y después de todos estos años, me reintegro, concurriendo al Curso de Cocina" cuenta Ana María Salvatierra, 40 años, madre ya de 2 hijos adolescentes *"¿Mi objetivo? Aprender a cocinar y, al mismo tiempo, estimular a mis hijos a que realicen una actividad extra, además de sus estudios secundarios. Continúo por diferentes motivos, pero en lo personal, para aprender a cocinar y mimar a mis chicos. Tengo un grupo de compañeras de diferentes edades y valoro la esencia de cada una. Tengo una profesora que está muy atenta a todo lo que sucede alrededor de cada una y actúa en el momento indicado. Esto es muy importante para sostener al grupo de compañeras"* agrega Ana María.

Cada una con sus objetivos y sus elecciones, muchas veces compartidos con sus compañeras, dentro de la propuesta de este año (además de las clases de Cocina, Nutrición Saludable y Orientación laboral y Cultura del trabajo), promovemos un espacio desde el Área Social del Taller, a fin de hacer aportes grupales para procurar fortalecer junto a cada mujer participante:

- **Su autoestima;**
- **Su apropiación de la dimensión de género en la vida cotidiana y en sus relaciones personales;**
- **Su capacidad de mejorar su comunicación;**
- **Su preparación para la inclusión en ámbitos de trabajo;**
- **Su posibilidad de pensarse construyendo y llevando adelante proyectos personales, familiares y comunitarios, apropiándose de herramientas y estrategias para ello;**
- **Su potencial para aprender y/o mejorar su organización personal, familiar y comunitaria;**
- **Su disposición para disfrutar del trabajo colaborativo, junto a otros, en equipo.**

Si a esto le sumamos, pasarla bien, cocinar rico y saludable y, como expresa Camila, *"trabajar para que los que gusten, tengan la oportunidad de probar nuestros productos y puedan volver a elegirnos"*, sabiendo que lo que se aprende y produce, agrada y hace bien a otros y a uno mismo, bien valen los esfuerzos de cada una para seguir andando y "hermoseando" la vida con cada plato y cada rato compartido.

Adriana Leonor Morgenstern
Lic. en Trabajo Social. Área Social del "Taller Fátima"

LA SALUD EN JÓVENES ADULTOS

¿QUÉ TAN SALUDABLE ES TU ALIMENTACIÓN?

La mala alimentación está aumentando los problemas de salud en los jóvenes y el síndrome metabólico, la obesidad y la diabetes son la gran epidemia del siglo XXI. Romina Sayar, Lic. en Nutrición y Vicepresidente de AADYND, preparó esta nota para Sabores y Saberes presentando cuáles son los hábitos saludables que debemos incorporar para revertir esta tendencia.

El número de adolescentes con exceso de peso u obesidad está aumentando tanto en los países de ingresos bajos como altos y esto aumenta las probabilidades de continuar con sobrepeso y obesidad en la edad adulta. La última Encuesta Nacional de Factores de Riesgo realizada en 2013 informó que el 37,1% de la población de mayores de 18 años padecía sobrepeso y el 20,8% obesidad.

La obesidad es una enfermedad crónica multicausal caracterizada por un aumento de grasa corporal que puede derivar en otras enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión y enfermedades del corazón. La malnutrición es la alimentación de mala calidad, puede ser suficiente o no en calorías pero escasa en nutrientes vitales para la salud. Es decir una persona puede tener bajo peso, normopeso o sobrepeso y padecer de malnutrición (tener anemia u otras deficiencias nutricionales).

¿Cuáles son los errores más comunes en la alimentación en jóvenes adultos?

• Pobre en nutrientes esenciales y elevada en grasas, azúcares y sodio (escasa ingesta de fibra, calcio, vitaminas A y C, así como de frutas, verduras y lácteos).

• Limitada la variedad de alimentos en la dieta (exceso de hidratos de carbono, harinas, grasas, dulces).

• Concentración de mucha cantidad en una sola comida (no desayunar, saltearse el almuerzo y cenas abultadas de noche favorece picoteo no saludable durante el día. Destinar tiempo a las cuatro comidas principales.

• Incorporación de numerosas calorías con bajo aporte nutricional (bebidas e infusiones azucara-

das, panificados, golosinas, etc. Se recomienda aumentar ingesta de agua, frutas, frutas secas, lácteos, verduras, carnes magras, etc.)

• Perder la noción de lo que se ingiere (pacientes en el consultorio refieren qué comieron y olvidan o desatienden lo que 'picotean')

• Alto consumo de productos ultraprocesados como las bebidas azucaradas, los snacks con alta densidad calórica y las comidas rápidas.

• Escaso consumo de frutas, verduras, granos y cereales integrales.

¿Qué es una alimentación saludable?

Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.
Luego de 15 años de la primera versión, el Ministerio de Salud actualizó las "Guías Alimentarias para la Población Argentina" (GAPA), que se constituyen como una herramienta fundamental para a generar comportamientos alimentarios y nutricionales más equitativos y saludables por parte de la población.

Durante el acto de presentación celebrado en el Salón Ramón Carrillo el Ministro de Salud Jorge Daniel Lemus, resaltó: "Las vamos a utilizar en todos los planes del Ministerio, habida cuenta de que el síndrome metabólico, la obesidad y la diabetes son la gran epidemia del siglo XXI".

Las GAPA traducen las metas nutricionales establecidas para la población de Argentina a partir de los 2 años de edad en mensajes prácticos para los destinatarios proporcionando herramientas que puedan conjugar las costumbres locales con estilos de vida más saludables.

Las GAPA se actualizaron de acuerdo a los datos actuales de la población con el fin de realizar una

herramienta que facilite la selección de los alimentos saludables que deben incluirse en una alimentación diaria para prevenir enfermedades crónicas como obesidad, diabetes, hipertensión.

Las guías contienen 10 mensajes principales y una gráfica que facilita la elección de alimentos.

Desarrollar en la adolescencia unos buenos hábitos de alimentación sana y ejercicio físico es fundamental para gozar de una buena salud en la edad adulta. En estas etapas de la vida las personas adquieren hábitos que mantendrán el resto de sus vidas y marcarán su salud y bienestar futuros.

Alguien bien alimentado tiene más oportunidades de desarrollarse plenamente, vivir con salud, aprender y trabajar mejor, y protegerse de enfermedades.

¿CUÁLES SON LAS RECOMENDACIONES PARA ADOPTAR UNA ALIMENTACIÓN MÁS SALUDABLE?

Mensaje 1: incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.

Mensaje 2: tomar a diario 8 vasos de agua segura.

Mensaje 3: consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.

Mensaje 4: reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.

Mensaje 5: limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal .

Mensaje 6: consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.

Mensaje 7: al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.

Mensaje 8: consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.

Mensaje 9: consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.

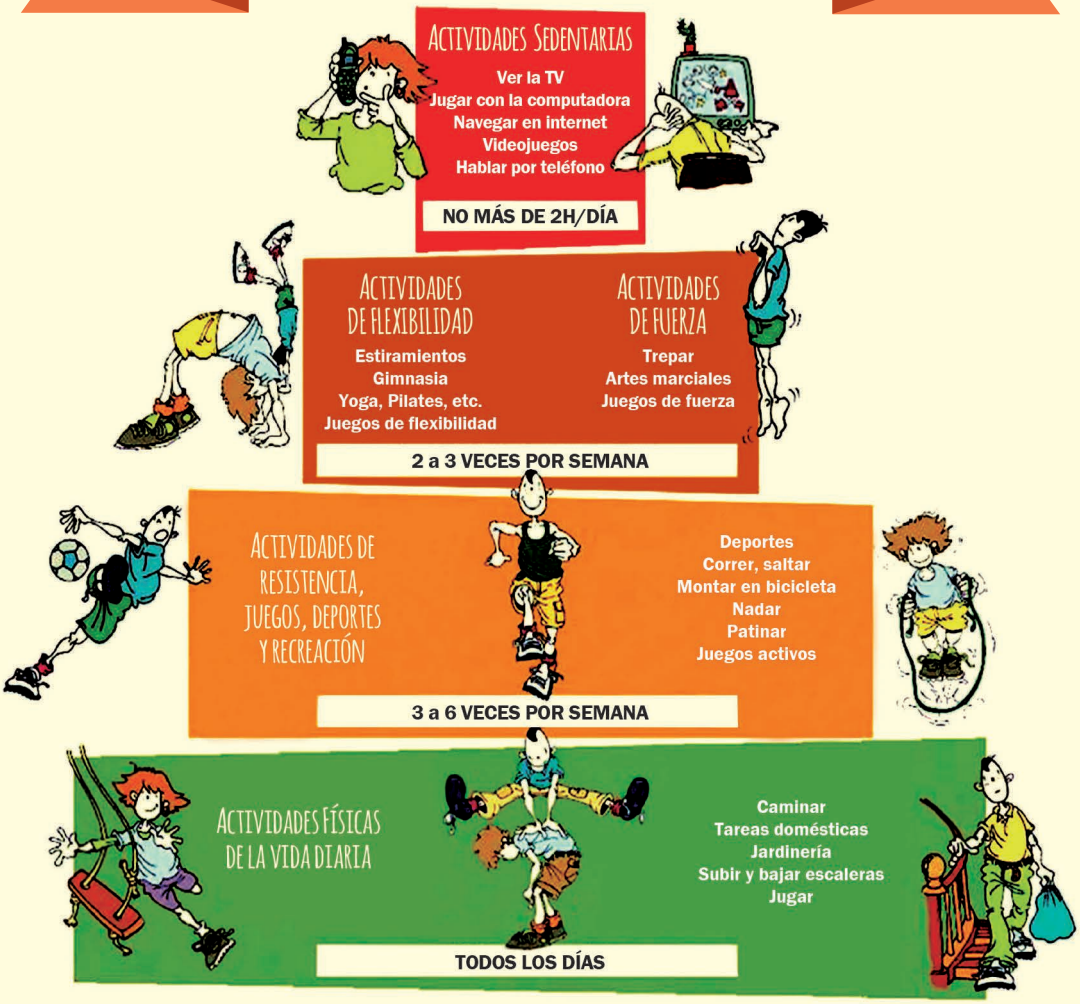
Mensaje 10: el consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir.

Bibliografía:
- http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000000544cnt-2015_09_04_encuesta_nacional_factores_riesgo.pdf
- http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs345/es/
- http://www.msal.gob.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/diabetes/482-mensajes-y-grafica-de-las-guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina

Romina Sayar

Lic. en Nutrición. Nutricionista de Planta de Hospital J. A. Fernández. Vicepresidente de la Asociación Argentina De Dietistas y Nutricionistas Dietistas (AADYND). Participo designada por AADYND para formar parte del Comité Interno Ampliado en la elaboración de las guías GAPA.
Mail: romsayar@gmail.com

Recomendaciones de actividad física para adultos jóvenes



La OMS ha elaborado las Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud con el objetivo general de proporcionar a los formuladores de políticas, a nivel nacional y regional, orientación sobre la relación dosis-respuesta entre frecuencia, duración, intensidad, tipo y cantidad total de actividad física y prevención de las enfermedades no transmisibles (ENT).

¡EL BARRIO COCINA Y ALIMENTA SUEÑOS!

Ya conocemos la cocina de Fátima, ahora salimos a recorrer el barrio en búsqueda de otras cocinas: El Comedor de Abuelos, el Comedor de Los Bajitos y el Jardín Rincón de Niños.

Este año les volvimos a proponer a las alumnas del taller poner en práctica lo aprendido en el curso de cocina y en los talleres de nutrición y compartirlo con el resto de la comunidad de los Troncos, pero esta vez las invitamos a recorrer el barrio y a que conozcan “sus cocinas”.

El objetivo fue que las chicas tuvieran la oportunidad de ver cómo se organizan, cómo se trabaja, y ver de qué manera pueden aplicar y compartir lo aprendido en el curso. Así, el miércoles 22 de junio, visitamos tres instituciones del barrio que nos abrieron las puertas para conocerlas más en profundidad: El Comedor de Abuelos, el Comedor de Los Bajitos y el Jardín Rincón de Niños.

Cada uno de ellos brinda por lo menos una de las comidas principales del día a varios vecinos del lugar. En el caso del Jardín Rincón de Niños, ofrece el desayuno y el almuerzo a todos los niños que asisten a esa institución. El Comedor los Bajitos, brinda el almuerzo a un gran número de niños, adolecentes y jóvenes del barrio. Por último, el Comedor de Abuelos sirve el almuerzo a personas de edad avanzada que integran la comunidad.

Es muy interesante que cada comedor trabaje para asistir a grupos de vecinos de distintas edades, ya que permitió que nuestras alumnas aprendan en la práctica, sobre la importancia de la alimentación en las distintas etapas de la vida. Para poder lograrlo, se repartieron en tres grupos, y así cada grupo partió acompañado por personal de la Escuela Fátima al comedor asignado.

Durante las visitas, los grupos se presentaron ante los coordinadores de cada institución y, con el apoyo de un cuestionario de preguntas que elaboraron con la Nutricionista, fueron conociendo más en profundidad cómo se trabaja y cómo es la organización de cada comedor.

Para sumar al intercambio y aprendizaje que se vivió en la jornada, las alumnas de Fátima ofrecieron a los coordinadores y cocineros de cada comedor, la posibilidad de compartir a futuro algún taller de manipulación e higiene de alimentos.

Desde Fátima, queremos agradecer especialmente a las tres instituciones que permitieron esta actividad y recibieron a nuestras alumnas con tanto cariño. **¡Felicitaciones chicas!**

COMEDOR DE LOS BAJITOS

JARDÍN RINCÓN DE NIÑOS

EL COMEDOR DE ABUELOS

Como ya hemos contado en ediciones anteriores de esta revista, las alumnas del Curso de Cocina de Taller Fátima reciben cada semana la visita de Vicky, la Nutricionista, con quien aprenden sobre nutrición y alimentación saludable. Han estado trabajado temas relacionados a la manipulación e higiene de los alimentos, lo cual suma muchísimo a su formación de cocineras y también pueden llevar lo aprendido a sus casas y así mejorar su alimentación y la de sus familias.

Victoria Carminatti
Licenciada en Nutrición

LOS SECTORES SOCIALES MÁS VULNERABLES TIENEN MAYOR RIESGO DE CONTRAER HIV

El Dr. Juan Pablo Jaworski, investigador del INTA-CONICET quien formó parte del equipo de científicos que encontró una potencial cura contra el VIH, preparó esta nota para Revista Sabores y Saberes para contarnos ¿qué es el VIH/SIDA?, ¿quiénes están con más riesgo de contraerla?, y ¿qué se puede hacer para prevenirla?

En nuestro país, aproximadamente 125.000 personas se encuentran infectadas con el VIH. Un tercio de las mismas desconoce su situación. Si bien esta cifra representa un porcentaje pequeño la población total, cuando nos focalizamos en los grupos de riesgo, es decir aquellas poblaciones que se encuentran más expuestas a contraer esta infección, el problema alcanza una dimensión mayor. Si bien el VIH no discrimina por sexo, raza ni clase social, es importante señalar que **los sectores sociales más pobres son los más afectados por esta enfermedad.**

Mientras que a nivel mundial, el VIH afecta principalmente a mujeres y niñas adolescentes, en nuestro país, observamos que hay dos hombres por cada mujer infectada con este virus. Los grupos más afectados están constituidos por travestis/ transexuales, hombres que mantienen sexo con hombres, usuarios de drogas inyectables y trabajadora/es sexuales en situación de prostitución. Es importante señalar que ciertas normas de género dañinas y desigualdades, obstáculos a la educación y a los servicios de salud sexual y reproductiva, pobreza, inseguridad alimentaria y violencia son los principales factores que impulsan esta mayor vulnerabilidad.

La forma más común de contagio del VIH consiste en mantener relaciones sexuales -vaginales, anales y orales- sin preservativo y/o compartir jeringas con personas infectadas. Si bien la utilización de preservativo y jeringas descartables evitan el contagio, la realidad indica que los sectores más pobres no tienen un buen acceso a estas formas de prevención. Esto se debe en parte a la falta de recursos, educación, poder de decisión, etc. Por todo esto, es clave trabajar en la concientización y acercar herramientas de prevención a estos sectores más vulnerables de la sociedad. En el caso particular de los jóvenes, las escuelas, en conjunto con hospitales y organizaciones comunales, deben incrementar las campañas no solo de concientización, sino también de acción para prevenir esta enfermedad.

¿Qué es el VIH?

El VIH es un virus, un microorganismo muy pequeño. Debido a su tamaño pequeño, no puede cargar consigo todas las herramientas que necesita para vivir. Por eso, necesita invadir nuestras células para vivir y multiplicarse. Millones de personas han muerto desde la década del 80 cuando el virus fue reportado por primera vez y millones de personas están hoy infectadas con el virus. Sin embargo hay una gran diferencia entre los pacientes de hoy y aquellos al inicio de esta epidemia: la posibilidad que existe de controlar la enfermedad y aumentar la esperanza de vida.

¿Qué es el SIDA?

Es la enfermedad que provoca el VIH en las personas a las que infecta. El VIH destruye un tipo particular de células: los linfocitos T. Estas células son el cerebro de nuestro sistema inmune. De esta forma,

el virus logra resistir a las defensas del cuerpo y además lo vuelve vulnerable al contagio con cualquier otra enfermedad secundaria. De allí el nombre síndrome de inmunodeficiencia (o deficiencia de la repuesta inmunología) adquirido.

¿Qué es el sistema inmune?

El sistema inmune es un componente vital de nuestro cuerpo. Este complejo sistema de defensa está compuesto por numerosos tipos celulares diferentes y dispersos por todo el cuerpo. El sistema inmune se encarga de batallar contra todo microrganismo que intente ingresar a nuestro cuerpo, previniendo así un gran número de enfermedades. Es por ello, por ejemplo que las gripes y los resfríos así como la mayoría de las infecciones virales, o una lastimadura en la piel, desaparecen luego de unos pocos días.

¿Tiene cura el SIDA?

No. Sin embargo el tratamiento con drogas antiretrovirales permite controlar la infección causada por VIH y evitar el SIDA. Recientemente un grupo de investigadores, logró curar por primera vez animales infectados con un virus muy parecido al VIH y se espera que ese mismo tratamiento sea también efectivo en los hombres.

¿Qué es una vacuna y por qué no se ha descubierto aun una para el SIDA?

Las vacunas contra cualquier enfermedad tienen por objeto entrenar o preparar a las células especializadas del sistema inmune (los linfocitos) para que ante un encuentro con el invasor actúen de manera más rápida y fuerte. Es como un entrenamiento. Los linfocitos se encuentran tan especializados que encontramos linfocitos específicos para cada tipo de agente invasor. Por ello también hay vacunas para cada tipo de enfermedad. La vacuna a diferencia de un tratamiento se debe aplicar antes de enfermarse, en forma preventiva.

El VIH tiene una cualidad que lo diferencia de los demás virus y es que cambia constantemente su apariencia. Tiene mil caretas y nunca muestra su cara real. Es por eso que es muy difícil adiestrar al sistema inmune para defenderse de algo que no sabe bien como es. Por eso es que cuesta tanto encontrar una vacuna que sea capaz de prevenir la infección con este virus tan astuto. Sin embargo, en los últimos años han habido grandes avances al respecto y estamos más cerca de desarrollar una vacuna para evitar el contagio con el VIH.

Entonces ¿por el momento no hay nada que hacer?

Hay mucho para hacer. Las personas, especialmente los jóvenes, deben animarse a preguntar, y de esta forma informarse y sacarse todas las dudas que tengan con relación a la enfermedad, contagio y prevención. Las escuelas y centros comunales deben ayudar a que esto sea posible, creando espacios de de dialogo, mejorando las clases de educación sexual, facilitando el acceso a la información tanto a docentes como alumnos, ya que muchas veces este resulta un tema difícil para ser abordado. En este ámbito, debemos en primer lugar alentar la utilización de preservativos en todo tipo de relación sexual – oral, anal y vaginal. Conjuntamente se debe asegurar el suministro de preservativos a la población. También es importante suministrar jeringas y agujas descartables, así como también educar sobre su uso, a grupos de personas adictas a drogas inyectables.

Finalmente, estas medidas de prevención directas deben estar acompañadas por programas destinados a la contención de los problemas basales que poseen estas poblaciones más vulnerables. Dichos programas deberán estar orientados a garantizar el acceso una buena alimentación, salud, educación y trabajo, así como también un entorno de respeto, inclusión, igualdad de trato y justicia, que permita erradicar la violencia cotidiana a la que estos sectores se encuentran sometidos.

Fuentes:
(ONUSIDA: http://www.unaids.org/es/resources/presscentre/pressreleaseandstatementarchive/2016/may/20160531_Global-AIDS-Update-2016).

MINSAL: http://www.msal.gob.ar/sida/images/stories/4-publicaciones/pdf/2015-11-18_sintesis-boletin-VIH-2015.pdf

Dr. Juan Pablo Jaworski

Es investigador del INTA-CONICET, quien trabajó en conjunto al equipo que descubrió un eficaz tratamiento para el VIH que permitiría erradicar el virus del organismo en el laboratorio de la Universidad de Salud y Ciencias de Oregon, Estados Unidos.

Sabores y Saberes en comunidad

Recetas Ricas y Saludables

Calabazas Napolitanas con Revuelto de Colores

Ingredientes:

500 gr Calabaza
1 Feta de jamón
1 Cebolla grande
1 Tomate
250gr Puré de Tomate
Aceite de maíz c/n
Laurel, orégano, sal y pimienta
200 gr Queso fresco descremado
1/2 Zapallito
4 Hojas grandes de acelga
1 Zanahoria
5 Champiñones
150gr Espinaca
1 Huevo
Caldo de verduras c/n

Preparación:

1) Lavar todos los vegetales.

2) Cortar la calabaza en rodajas. Poner en una placa para horno con un poquito de aceite. Cubrir con papel aluminio y llevar a horno moderado hasta que estén tiernas.

3) Salsa de Tomate:

-Picar media cebolla y cortar en cubos pequeños el tomate.

-Rehogar la cebolla y agregar el tomate en cubos.

-Agregar el puré de tomate.

-Sazonar.

4) Revuelto de Colores:

-Cortar media cebolla en tiritas, el zapallito en rodajas y el champiñón en cuartos.

-Rallar la zanahoria y cortar la espinaca y la acelga.

-Rehogar la cebolla, la zanahoria.

-Unos minutos después incorporar el zapallito junto con el caldo.

-Dejar cocinar 5 minutos y agregar los champiñones.

-Echar la acelga y la espinaca y dejar cocinar 5 minutos más.

-Incorporar el huevo y revolver hasta que esté cocido.

5) Sobre las rodajas de calabaza agregar la salsa de tomate, el jamón picado, y cubrir con rodajas de queso. Llevar a horno para gratinar.

6) Servir colocando el revuelto de colores sobre la base del plato y por encima servir las rodajas de calabaza.

Escuela Taller FATIMA

Seguinos en facebook/escuelatallerfatima

Diseño y edición: Diluvio Comunicación - www.diluviocomunicacion.com.ar