

• ALIMENTACIÓN SANA



Material recopilado y editado por:

Dr. Pablo Peña
Lic. Daniela Solís

Diseño y diagramación:

Lic. Patricia Carreras

Imprenta:

Serigraf S.R.L.

Primera edición, julio 2018
Asunción, Paraguay

PRESENTACIÓN



La Asociación Paraguay Orgánico es una instancia innovadora de encuentro para la promoción de la producción orgánica y el desarrollo del sector bajo el esquema de cadena de valor, integrada por empresas privadas, ONGs y organizaciones de productores. Tiene como misión *fortalecer las alianzas dentro del sector productivo orgánico para mejorar los accesos a mercados nacionales e internacionales de forma competitiva, ofreciendo productos diferenciados de alta calidad con responsabilidad social u ambiental, apuntando a lograr las Buenas Prácticas Agrícolas y Manufactureras.*

El **programa de ‘productor a productor’** se desarrolla dentro del marco del proyecto: ***Fortalecimiento organizacional para promover la agricultura orgánica como medio para mejorar los medios de subsistencia en Paraguay*** con el apoyo de la Fundación Interamericana. La implementación del proyecto es un desafío para la Asociación Paraguay Orgánico, tanto para sus miembros como de las organizaciones aliadas con las que trabaja, teniendo como objetivo el desarrollo rural integral para difundir sus conocimientos como vinculadores, capacitadores y facilitadores voluntarios en la organización. Este sistema es un nuevo mecanismo para **facilitar una auto-gestión y sostener las actividades de una iniciativa** con o sin apoyo externo.

Este material está elaborado para líderes y miembros de una organización de productores, técnicos o representantes de una comunidad, para que les sirva de guía práctica con el fin de mejorar los resultados de sus emprendimientos, y les permita transmitir los conocimientos a quienes les pueda servir.

Siguiendo este manual, aprenderemos juntos la importancia de alimentarnos sanamente, incluyendo productos frescos orgánicos para nuestras familias y nuestra comunidad. Esperando que sea de su utilidad y apoyo para ir fortaleciendo a sus organizaciones y sus miembros.

Paraguay Orgánico

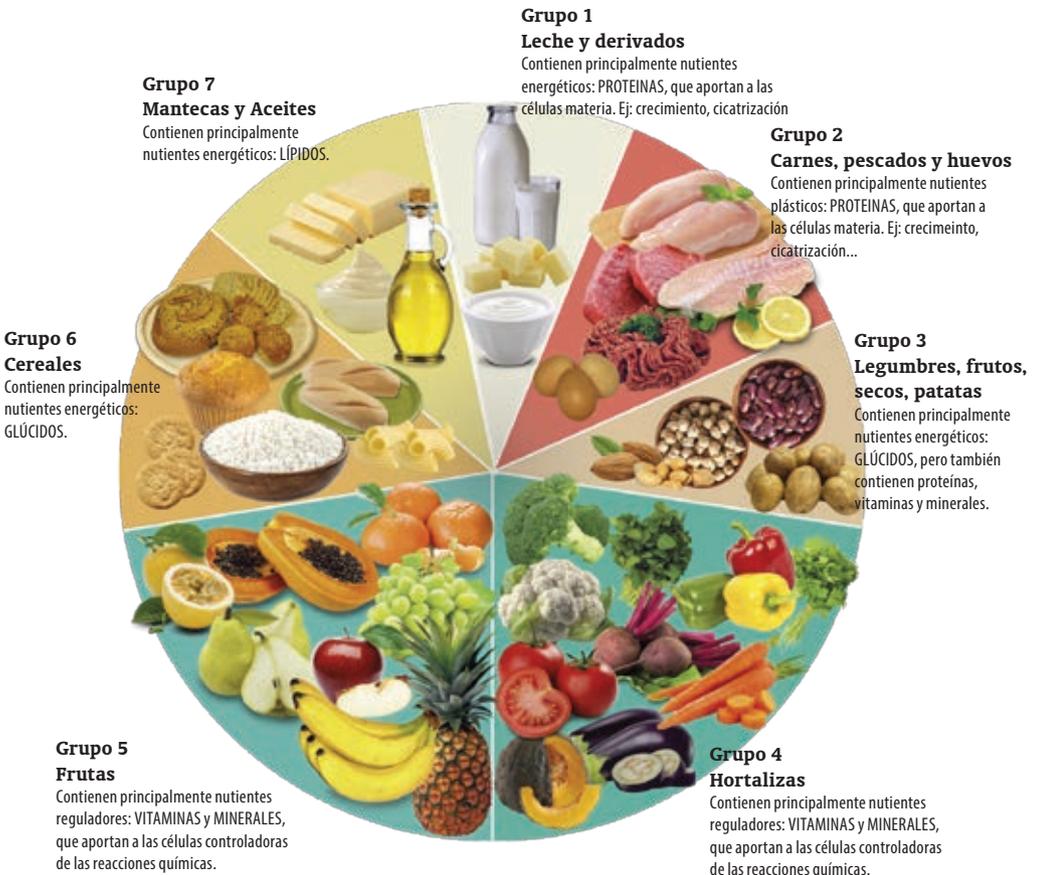


ALIMENTACIÓN SANA

La buena alimentación es la clave para mantener un cuerpo saludable, es importante que cada quien, de acuerdo a sus propios estilos de vida, organice su alimentación de acuerdo a sus necesidades y posibilidades.

Pensando en el bienestar físico y psicológico de nuestras familias y de la comunidad, requerimos de una alimentación que proporcione la energía necesaria para las actividades diarias:

COMPLETA: Incluyendo alimentos de los siete grupos



EQUILIBRADA: Consumir proporcionalmente los alimentos de los diferentes grupos

Así es como debería ser su plato



SUFICIENTE: Cubrir las necesidades nutricionales de cada uno

ADECUADA: Adaptar el consumo a las condiciones de salud de cada individuo (si tiene presión alta, niveles de colesterol o azúcar alto, anemia, etc.)

A través de **generar conciencia en nuestras familias y organizaciones**, se podrá adoptar voluntariamente cambio de hábitos alimentarios acompañado a un estilo de vida saludable. Según la FAO, la educación nutricional, junto con la adopción de prácticas alimentarias saludables, mejora los hábitos alimentarios de las familias, incluyendo la selección, compra, preparación, distribución y uso de los alimentos en el hogar.¹

Además, puede contribuir a la diversificación de cultivos, a promover el uso de alimentos autóctonos y a proteger la biodiversidad y la cultura alimentaria.

Debido al creciente aumento de la publicidad y disponibilidad de alimentos altamente procesados de bajo nivel nutricional, se hace cada vez más necesaria la concientización que empodere a las personas para alimentarse adecuadamente, incluyendo alimentos nutritivos, frescos y producidos localmente.

Para tener una adecuada alimentación es importante alcanzar un equilibrio calórico, es decir, lograr el mejor balance entre las calorías que se consumen y las calorías que se gastan en las funciones diarias del organismo, la actividad diaria y el ejercicio.

1. <http://www.fao.org/fsnforum/es/activities/discussions/nutrition-education>

IMPORTANCIA DE CONSUMIR PRODUCTOS ORGÁNICOS

Hoy en día, la alimentación orgánica o agroecológica se ha hecho muy popular, pero se debe sobre todo a una cuestión de salud y no solo de moda. La conciencia mundial está impulsando a grandes empresas y productores a ofrecer, cada vez más, productos naturales.

Estos alimentos son los que se obtienen de cultivos no tratados con compuestos químicos, fertilizantes sintéticos, agrotóxicos, contaminantes, ni son genéticamente modificados (transgénicos), de modo que su producción y consumo contribuyen con el medio ambiente y nuestra salud.

Para elaborarlos, se basan en el cumplimiento de normativas nacionales e internacionales en los cuales se considera, entre otras cosas, la utilización de abonos naturales y un manejo ecológico de plagas y enfermedades, basándose como principio en la biodiversidad. En relación a los animales, permiten que crezcan a su ritmo natural y en unas condiciones de vida adecuadas. Los animales no son manipulados artificialmente o de manera intensiva para lograr una mayor producción, ya que, entre otros aspectos, no se practica la inseminación artificial ni se emplean hormonas. La alimentación de estos animales está basada en pastos naturales, leche preferiblemente de su propia madre, pastos y forrajes ecológicos, exentos de pesticidas, antibióticos, fertilizantes y transgénicos.

Además, los productos orgánicos también generan ganancias a pequeños productores ya que la mayoría de la materia prima proviene de este sector, permitiéndoles cuidar la biodiversidad y reinvertir en mayor producción.

Los productos orgánicos tienen el sabor, color y textura natural, por lo que mantienen todas sus vitaminas y tienen menos agua y más nutrientes, así como mayor cantidad de vitaminas, nutrientes y antioxidantes.



Por otro lado, los productos convencionales, que mantienen residuos químicos incluso después de ser lavados, finalmente, pueden dañar el sistema inmunológico, reducir la fertilidad y, a la larga, desencadenar cáncer, según numerosos estudios científicos.

Existen varios estudios que avalan los beneficios de los productos orgánicos. De acuerdo con un estudio de la Universidad de Emory, Estados Unidos, los productos orgánicos protegen a los consumidores de los plaguicidas. Además, les aportan más nutrientes, ya que las frutas y verduras actuales contienen menos que las producidas hace 60 años.

Otro informe que data del 2001, de la Britain's Soil Association, analizó 400 estudios de investigación nutricional y llegó a la conclusión de que los alimentos orgánicos contienen más minerales y vitaminas.

En tanto, una investigación estadounidense más, realizada por el Journal of Agricultural and Food Chemistry, arrojó que las frutas y vegetales orgánicos tuvieron niveles más altos de antioxidantes, los cuales sirven para prevenir el envejecimiento prematuro e incluso el cáncer.

Entre ellos podemos citar:

- Son saludables ya que están libres de residuos tóxicos persistentes procedentes de plaguicidas, antibióticos, fertilizantes sintéticos, aditivos y conservantes.
- Son cultivados generalmente por pequeños productores.
- Tienen máximos niveles de calidad, ya que están sujetos a control e inspección, contando con trazabilidad en todos los procesos de la cadena agroalimentaria, mediante a empresas de control y certificación acreditadas.
- Mantiene prácticas agrícolas tradicionales.
- Protegen la salud del productor y consumidor.
- Apoya la biodiversidad, responsabilidad compartida entre el productor y consumidor.
- Por su calidad y compromiso con el medio ambiente son la alimentación en el futuro.

Para identificarlos se debe contar con un sello que certifique que son productos 100% orgánicos ya que cumplen las normativas correspondientes en el país de procedencia.





MICROBIOTA INTESTINAL

Estamos INVADIDOS POR MICROORGANISMOS, ubicados sobre y dentro nuestro **MILLONES DE PEQUEÑOS SERES VIVOS CONOCIDOS COMO BACTERIAS, VIRUS, HONGOS y PARASITOS.**

Los cien billones de **SERES VIVOS PEQUEÑITOS** (microscópicos, imposibles de ver a simple vista) que componen esta comunidad viva forman juntas lo que hoy en día es considerado por los expertos como un **“NUEVO ORGANO, UN ORGANO INTEGRADOR y EL MAYOR ORGANO ENDOCRINO DEL CUERPO”** cuyas funciones específicas son claves en el mantenimiento de nuestra buena salud general.

La Microbiota Intestinal, comúnmente conocida como Flora Intestinal fue descubierta en 1907 por Ilya Metchnikoff y premio Nobel 1908 en Medicina, pero luego fueron olvidadas, hasta que desde hace menos de 15 años están siendo estudiadas a profundidad nuevamente, en los principales centros de investigación del mundo, con descubrimientos sorprendentes, con respecto a su relación con el Sistema Inmune, Sistema Nervioso, Metabolismo y obviamente Aparato Digestivo.

El desequilibrio de dichos microorganismos se denomina **DISBIOSIS**

FACTORES QUE INFLUYEN EN EL DESEQUILIBRIO

1. **GENETICA** (Gen UBER)
2. **CLIMA SUBTROPICAL:** El calor y humedad.
3. **ALIMENTACIÓN:** Lactosa – Almidón – Sacarosa – Edulcorantes.
4. **ESTRÉS:** Disminuye las defensas del cuerpo y aumenta la inflamación.
5. **MEDICAMENTOS** como:
 - a. Antibióticos
 - b. Corticoides
 - c. Anticonceptivos
 - d. Analgésico
6. **AGUA:** con CLORO (de la canilla) y Bisphenol A (BPA del plástico).

Cuidados de la Microbiota

FACTORES INTRINSECOS NO MODIFICABLES

1. Genética
2. Clima Subtropical

FACTORES EXTRINSECOS MODIFICABLES

3. Alimentacion

Tener en cuenta lista de alimentos MÁS - MEDIANO y MENOS SALUDABLES.

Comer PRINCIPALMENTE los alimentos MÁS SALUDABLES.

4. Estrés

Programa Mindetox

La mente humana promedio tiene 60 a 130 mil pensamientos diarios y estos pensamientos pueden ser nuestros peores enemigos o mejores amigos, por ello enseñamos técnicas que ayudan a la persona a convivir con ellos. Utilizamos:

- Técnicas de atención plena (Mindfulness)
- Neurociencias - Psicología Positiva
- Técnicas coherencia cardíaca
- Cámara hiperbárica.

MEDITACION DE LA MAÑANA

de José Carlos Carrasco en YOUTUBE

5. Medicamentos:

Evitar uso de antibióticos, corticoides y analgésicos innecesariamente

Evitar uso de anticonceptivos orales, en parches o inyectables.

6. Agua:

Utilizar **Filtro de Agua**

Utilizar botellas, jarras, vasos de vidrio.



Importante:
Complementar todo con Ejercicio Físico Constante

ALIMENTACIÓN PARA LA MICROBIOTA

Principio Fundamental
Cuanto más natural, más saludable

MAS SALUDABLE

60

1. Verduras **agroecológicas (Producidas sin agroquímicos)**
2. Frutas **de estación (Si es posible arrancar del árbol y comerlas, mejor)**
3. Frutos secos: **almendras, nueces, castañas,**
4. Semillas de **lino, sésamo, chía, café orgánico**
5. **Sal marina**, del Himalaya
6. Superalimentos (miel, coco, moringa, chía)
7. **Alimentos probióticos**
8. Stevia - **Ka 'a He 'e**
9. **Aceite de oliva**
10. Agua **Pura**



MEDIANAMENTE SALUDABLE

30

11. Huevo **casero**
12. Yogurt **natural**
13. Legumbres: **poroto, guisantes, lentejas, garbanzos, alubia, maní**
14. **Tubérculos: papa, batata, mandioca**
15. Cereales integrales: **maíz, arroz. Pseudocereales como quínoa y amaranto**
Avena (sin gluten)
16. Quesos: **parmesano, suizo, cheddar, ricota, azules (Roquefort)** ejemplos quesos **frescos, curados y semicurados, queso de cabra.**
17. Carnes **de pescado, vaca, cordero, cerdo, pollo**



MENOS SALUDABLE

10

18. **Alimentos procesados:** gaseosas, jugos procesados, cereales refinados, aderezos tipo mayonesas y salsa de tomate, sopas, galletitas dulces y galletitas saladas, chicles "sin azucar", embutidos, carnes procesadas, enlatados, envasados, contienen **Jarabe de Maiz de Alta Fructosa** (azúcar industrializada)... **además de colorantes, conservantes, acidulantes, aromatizante.**
19. **Lácteos:** leche, sobre todo si es procesada, igual descremada o deslactosada, peor en polvo, contienen **lactosa** (azúcar de la leche), estrógenos y **conservantes.**
20. Harina blanca contenidas en el pan, pastas, masas, masitas, contienen **almidón**, (azúcar de los vegetales) **trigo** aunque sea **integral** contiene **gluten.** Cebada, Centeno.
21. Azúcar blanca (golosinas, repostería o pastelería), contiene **Sacarosa;** Azúcar vegetal y Edulcorantes que son muy similares (sacarina, sucralosa, sorbitol, ciclamato, aspartame, acesulfame).
22. Aceites y grasas refinadas, margarina y aceite de maíz o **Soja.** (Glifosato)
23. Sal fina, la refinada con alto contenido en **Sodio.**
24. Agua con **Cloro y BPA**



ALIMENTACIÓN QUE NOS CURA

VS

ALIMENTACIÓN QUE NOS ENFERMA

DESAYUNO Y MEDIA MAÑANA

- Agua (**pura**) con limon
- Bebida **probiótica** (kombucha – kefir)
- **Té** de manzanilla, jengibre
- **Licudo de frutas** + superalimentos
- **Frutas** picadas
- **Café orgánico** con leche de coco y kaa hee puro.
- **Almendras, nueces**
- **Huevo** pasado por agua con tomate
- **Yogurt natural** con granola



- Agua (**con cloro o bpa**) con limon
- **Jugo procesado**
- **Sandwich** de verdura con jamón
- **Mixto** con jamón y queso
- **Café** instantaneo con **leche procesada** y **azúcar o edulcorante**
- Huevo procesado
- Yogurt con colorantes
- Galletitas dulces y saladas

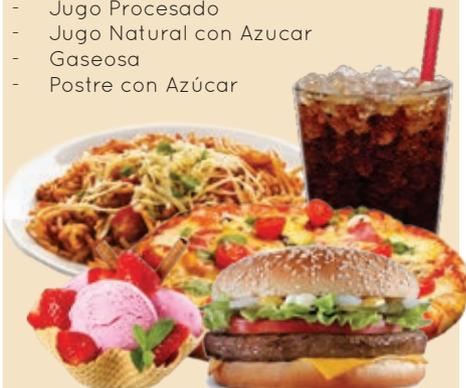


ALMUERZO Y/O CENA

- **Caldo De Verduras** Hervidas
- **Ensalada** Colorida
- Verduras Hervidas
- **Probióticos** (Chucrut – Kimchi)
- Arroz Basmati, Batata, Papa, Quinoa
- Carnes Naturales
- Con Agua Pura o Jugo Natural



- Empanada
- Fideo, Ñoqui
- Pizza
- Milanesa o Marinera
- Hamburguesa
- Jugo Procesado
- Jugo Natural con Azucar
- Gaseosa
- Postre con Azúcar



EJEMPLO DE ALIMENTACION QUE NOS CURA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
06:00	Agua (pura) con limón					
06:30	Te detox	Té verde con kombucha	Té de manzanilla	Te detox	Energiza te	Té de jengibre
	Jugo verde	Leche de coco con café y kaahee	Licuido super alimento	Jugo verde	Leche de coco con café y kaahee	Licuido super alimento
09:00	2 frutas					
09:00	Puñado de almendras o maní o nueces					
10:00	Huevo con tomate	Yogurt natural c/ semillas	Sándwich con pan integral y verduras	Mezcla de frutos secos	Yogurt con semillas	Huevo con tomate
12:30	Caldo de verduras hervidas					
	Ensalada con 5 colores					
	Alimento probiótico	Arroz basmati con zapallito relleno de espinaca	Papa con bife a la plancha	Batata con verduras hervidas	Guiso de arroz basmati con alubias y carne	Pure de papa con milanesa
16:00	2 frutas	Postre sin azúcar	2 frutas	Mezcla de frutos secos	2 frutas	
18:00	Té de manzanilla	Jugo Verde	Yogurt con semillas	Castaña de caju, almendras o macadamias	Almendras o maní	Jugo verde
20:00	Caldo de verduras hervidas					Pizza
	Ensalada con 5 colores					Gaseosa
	CHUCRUT – HUEVO con tomate – VERDURAS HERVIDAS					Helado
22:00	Dormir					...

DIA DE DESINTOXICACION; Lo realiza consumiendo **solamente** alimentos MAS SALUDABLES que se encuentran en la columna del DIA LUNES. Podría realizarse un día a la semana (por ej. Lunes) o 5 días al mes COMO SE ENCUENTRA EN LA TABLA SUPERIOR, de lunes a viernes, cada inicio del primer lunes al primer viernes de cada mes. EVITANDOSE: Alimentos que contenga HARINAS, LECHE, AZUCAR, EDULCORANTES y PROCESADOS..



ALIMENTACIÓN QUE NOS ENFERMA

VIERNES

CENA: Pizza (A), con gaseosa light (Asp) y helado (L + S)

SABADO

Desayuno: Café con leche descremada (L), con pan integral (A) untado con mermelada light (Suc) o manteca, entre comidas AGUA CON CLORO Chicle sin azúcar (Asp)

Media Mañana: Café negro (S) con media luna (A + S)

Almuerzo: Puré de papa (A), con milanesa al horno (A) y ketchup (JMAF), acompañado de pan blanco (A) y jugo procesado (JMAF y Suc). Chicle sin azúcar (Asp)

Merienda: Café con leche (S) con galletitas integrales (S+JMAF)

Cena: Lasagna y fideos (A + L), con gaseosa (S) o cerveza (A) y de postre torta (A+L+S).

DOMINGO

Desayuno: Leche descremada (L) con avena (A)

Almuerzo: Carne asada, chorizo, con papa a la crema (A), ensalada, chipa guazú (A+L), mandioca (A), sopa paraguaya (A+L), acompañado con gaseosa (S) o cerveza (A) y de postre: torta (A+L+S).

Merienda: Helado o alfajor (A+L+S), media luna de dulce de leche o masitas (A+L+S).

Cena: Empanada de carne o acelga (A), con jugo de naranja y edulcorante (Cicl+Sac)

REFERENCIAS:

(A) Almidón

(L) Lactosa

(S) Sacarosa

(JMAF) Jarabe de Maíz de Alta Fructosa

(Suc) Sucralosa

(Cicl) Ciclamato

(Sac) Sacarina

(Asp) Aspartame

¡Nos Hacen Mucho Mucho Daño!

1. Agua con cloro,
2. Los agroquímicos en verduras, cereales y legumbres,
3. Excesivo consumo de leche, harina, azúcar y carnes

A tener en cuenta

La alimentación debe ser **60%** de alimentos crudos (contenida entre los **MÁS SALUDABLES** y **40%** cocida, debido a que los alimentos sometidos a altas temperaturas, sobre todo mayor a 200C (Fritados, asados y horneados), cambian molecularmente al alimento, FORMANDO COMPLEJOS PROTEICOS QUE AFECTAN NUESTRA SALUD.

IDEAS



JUGO VERDE

- 5 cm de apio
- 1 Pepino
- El zumo de un limón
- Una cucharada pequeña de jengibre rallado
- Un bol de espinacas frescas,
- 1 Manzana
- Una cucharada sopera de perejil fresco
- Hojas de menta
- 250 cc agua
- Licuar y tomar



LICUADOS SUPER FOOD

- Mamón
- Banana
- Chia, lino, sesame
- Almendras
- 250 Cc agua
- Licuar y tomar



LECHE VEGETAL

- Almendra, maní
- Mantener en remojo en agua por 8 hs.
- 1 Taza de almendras = 100 g
- 4 Tazas de agua = 1 litro
- Licuar por 1 minuto
- Colar
- Agregar Ka 'a He 'e
- Rinde 1 litro, dura 4 a 5 días
- Tomar



ALMUERZOS o CENAS

- Zucchini o berenjena con queso y tomates
- Tortillon de acelga, espinaca, cebolla con aceite de coco
- Zapallito relleno de verduras
- Chucrut
- Estofado de brócoli, zapallo, locotes
- Milanesa de berenjena al horno con harina de arroz
- Chop Suey
- Albóndiga de lenteja



DIABETICOS

EVITAR jugos de frutas, sobre todo exprimidos, como **naranja**. **TOMAR JUGOS VERDES**

FRUTAS permitidas: Aguacate, mamón, mandarina, pomelo, manzana, pera, durazno natural, limón - **BAJO INDICE GLICÉMICO**

NO ABUSAR de: Sandía, banana, dátiles, uva, uva pasa, melón, naranja, kiwi, piña.



Asociación Paraguay Orgánico
Itapúa 1372 c/ Primer Presidente
Barrio Trinidad
Tel (+595 21) 282 528
www.paraguayorganico.org.py
info@paraguayorganico.org.py
gerencia@paraguayorganico.org.py



Este material se ha publicado con el apoyo de la Fundación Interamericana - IAF, en el marco del proyecto: *PY-219 Fortalecimiento organizacional para promover la agricultura orgánica como medio para mejorar los medios de subsistencia en Paraguay.*