



BOLETÍN No. 20  
14/10/08



**C**on la participación de más de 80 personas, entre amas de casa, visitantes y empleados del Fideicomiso, se realizó el tercer taller de nutrición “*Qué tanto es tantito*” que forma parte del Programa “*Vive con bienestar, come sano*” donde además de la información teórica, se explicó el tamaño adecuado de porciones y raciones de los alimentos. Los participantes pudieron poner en práctica lo que han aprendido y prepararon una gran variedad de platillos, con la supervisión de la experimentada chef Karen Willard, del *Centro de Orientación Alimentaria*.

## “*Qué tanto es tantito*”

### Tips de nutrición en la Bodega del Arte

- ⇒ *Realizan la tercera sesión de los Talleres de Nutrición*
- ⇒ *Los participantes elaboraron diversos platillos para poner en práctica lo que aprendieron*





En la parte teórica, la nutrióloga Gabriela Ávalos explicó detalladamente las porciones de los diferentes grupos de alimentos que una persona deberá tomar en cuenta al momento de consumirlas, para alimentarse sanamente. Asimismo, destacó la importancia de la "Jarra del buen beber" que tiene como función principal mantener hidratado el cuerpo; además de que cada alimento debe racionarse en porciones determinadas y mezclarlas con los 4 grupos



de alimentos, para mantener o mejorar la salud.

Más tarde, inició la puesta en práctica de todo lo aprendido en las sesiones pasadas y con la supervisión de la chef Willard, los participantes fueron integrados en equipos y prepararon ensaladas y platillos principales mezclando verduras, frutas, productos de origen animal como queso, yogur, jamón y salchicha, además de la ilustración de cada uno de los ingredientes en la preparación de sus platillos.

Al respecto, Libia Alonso Sánchez ama de casa, dijo que en la secundaria de sus hijos apenas se enteró de los Talleres de Nutrición y se había perdido



las dos primeras sesiones, pero continuará hasta el final para aprender, pues reconoce que en su familia no hay una cultura de la buena alimentación. "Aquí en la Central de Abasto compro cada semana mi mandado porque todo es más barato y con las recomendaciones de las nutriólogas, creo que voy a aprovechar más lo que compro", afirmó.



También Teresa Rojas es ama de casa y compra en

la Central de Abasto desde que fue inaugurada en 1982. Comentó que está muy interesada en continuar en los talleres porque necesita otras alternativas en la preparación de sus alimentos, ya que todos en su familia son vegetarianos y quiere que estén bien nutridos.

Rita Alejandre Orozco señaló que siempre compra en la CEDA y se enteró de los Talleres por los carteles colocados en la Nave I-J. "Ya empecé a aplicar lo que dijeron las doctoras en los primeros talleres y como creo que no estoy bien nutrida, espero poner en práctica todo lo que me digan".



"No es fácil que se den este tipo de cursos de manera gratuita y debemos aprovecharlos, porque el personal que los imparte es de primera", aseguró María Isabel Chávez Tovar



a quien le ha parecido excelente la información. Cada quincena viene a comprar su mandado a la Nave I-J y ya empezó a

aplicar la información que está recibiendo y, aunque le ha costado trabajo convencer a sus hijos de cambiar su régimen alimenticio, seguirá insistiendo.

A Víctor González Chavarría, empleado de la Coordinación de Seguridad, le ha parecido muy bien el taller porque tiene que someterse a un régimen estricto de alimentación para mejorar su salud. "Le voy a decir a mi familia y mis vecinos que la forma más adecuada para bajar de peso es comer más verduras y frutas y que vengán a comprar a la CEDA porque todo es muy barato".



Los Talleres se imparten **TODOS LOS MARTES**, hasta el 18 de noviembre de 11:00 a 13:00 horas. La entrada es gratuita y para todo público.

Acuda a la **Bodega del Arte**

ubicada en la Nave W-X, pasillo 4, sector Frutas y Legumbres)



Al finalizar el Taller, la casa vitivinícola Torres, ofreció vino tinto "Santa Catarina" a los participantes, quienes lo aprovecharon en la preparación de sus platillos, ya que de acuerdo con la información proporcionada por la nutrióloga que impartió el Taller, este producto es saludable si se toma en cantidades moderadas, para evitar enfermedades cardíacas.

También acudieron las empresas *Canderel*, *La Negrita* y *Lyncott*, patrocinadoras del Programa "**Vive con bienestar, come sano**" y obsequiaron recetarios y otros artículos a los asistentes.

**¡Lo esperamos!**



La próxima sesión será el 21 de octubre, con el tema:  
**"Más vale a la basura que la cintura.  
Recomendaciones para una alimentación equilibrada.**