



BOLETÍN No. 31
18/11/08

Taller Núm. 2
Grupos de alimentos

Objetivo: Identificar los diferentes grupos de alimentos

Walmart del Arte Bodega

Walmart del Arte Bodega

Walmart del Arte Bodega

Walmart del Arte Bodega

Walmart del Arte Bodega

Walmart del Arte Bodega

Walmart del Arte Bodega

Walmart del Arte Bodega

Walmart del Arte Bodega

Culminan, con éxito, los Talleres de Nutrición

Raymundo Collins Flores, Director y Administrador General de la Central de Abasto de la Ciudad de México acompañado por Margarita Martínez Fisher, Presidenta de la Comisión de Abasto y Distribución de Alimentos de la ALDF clausuró el primer Taller de Nutrición, que forma parte del Pro-

- Trabajamos juntos en eventos que benefician a la comunidad: Raymundo Collins Flores.
- Los talleres forman parte del Programa "Vive con bienestar, come sano".
- Avances significativos en hábitos alimenticios de los participantes, después de 2 meses de práctica.

grama "Vive con bienestar, come sano" al que asistieron más de 100 personas, en cada sesión durante los dos meses que se realizó el evento en la Bodega del Arte.

"Estos talleres son un ejemplo de que en materia de alimentación, no existen banderas políticas ni partidistas sino sólo el afán de servir. Agradezco a la diputada Martínez Fisher, que logramos con estas actividades que ella promueve, quitar los colores partidistas y trabajar juntos en eventos que benefician a la comunidad", aseguró el Director y Administrador General de CEDA.



En la gráfica, Margarita Martínez Fisher, Presidenta de la Comisión de Abasto y Distribución de Alimentos de la ALDF y Raymundo Collins Flores, Director y Administrador General de la Central de Abasto de la Ciudad de México, durante la clausura del primer Taller de Nutrición.





“Este taller es el primero de varios, si la Asamblea Legislativa nos apoya, para realizarlo en todas las áreas de la Central de Abasto donde trabajar más de 70 mil empleados ya que si logramos concientizar al 10 por ciento de ellos, tenemos trabajo para dos años cuando menos y eso es muy importante”, señaló el Director y Administrador General de CEDA.

A su vez, Margarita Martínez Fisher, Presidenta de la Comisión de Abasto y Distribución de Alimentos de la ALDF, reconoció el apoyo de las autoridades de la CEDA, pues la realización de estos talleres es algo que nunca se había hecho. “Es una buena señal que le damos a la ciudadanía, de que podemos trabajar juntos por intereses superiores como es la salud de los capitalinos”, señaló Martínez Fisher.



“Con la colaboración y esfuerzo de las autoridades de la CEDA, de comerciantes, de empresas privadas, de expertas nutriólogas, este taller es un gran logro, un gran mensaje para la ciudad de México. La idea es que estas actividades se puedan llevar a las colonias, a los barrios, a los mercados públicos, a los tianguis, con el fin de que las familias puedan acercarse a los alimentos saludables y a los buenos hábitos”, finalizó la Presidenta de la Comisión de Abasto y Distribución de Alimentos de la ALDF.

Los Talleres de Nutrición se realizaron desde el 30 de septiembre hasta el 18 de noviembre, donde nutriólogas del Centro de Orientación Alimentaria presentaron una serie de dinámicas, con información práctica del cómo y qué comer para mejorar la salud de los participantes, además de actividades interactivas donde pusieron en práctica los temas abordados, que permitirá mejorar los hábitos alimenticios de su familia.



“Estos talleres son un ejemplo de que en materia de alimentación, no existen banderas políticas ni partidistas, sino sólo el afán de servir”

*Raymundo Collins Flores,
Director y Administrador General
de la Central de Abasto*



En la octava y última sesión, la nutrióloga Gina Gómez hizo una recapitulación de los temas más importantes de cada uno de los talleres y enfatizó en la necesidad de comer verduras y frutas,

además de cereales y alimentos de origen animal, de acuerdo con el *Plato del bien comer*, para lograr y mantener una buena salud.



Patricia Camargar, quien asistió casi a todos de los talleres, dijo que bajó 16 centímetros de cintura y pasó de la talla 42 a la 38, en estos dos meses. “Seguí todas las recomendaciones de las nutriólogas. Fue fácil porque no era un régimen pesado, y comí más verduras y eliminé las grasas y los aceites. Yo tenía problemas circulatorios y ahora, empiezo a caminar mejor”.

“Desde el inicio de taller, he seguido las recomendaciones y ya empecé a bajar de peso. Yo pensaba que comía sanamente, pero en los talleres vi que no era así, entonces empecé a tomar nuevas medidas para preparar mis alimentos. Me sentía cansada y sin energía pero es la alimentación lo que me está ayudando. Si venimos a comprar a la CEDA, ahorraremos mucho y nos alcanzará. Nunca es tarde para aplicar nuevos hábitos de alimentación para tener una mejor calidad de vida”, dijo convencida María Isabel Chávez Tovar



María Elena Olvera, otra participante asidua a los talleres señaló: “tenemos más conciencia para cuidarnos. Me ha costado trabajo porque por lo práctico preparamos alimentos rápidos, lo que debemos hacer es combinarlos. En un mes bajé 4 kilos y entré a la natación, además estoy tratando de comer más verduras y también a mi familia. Debemos cuidarnos por salud y para tener más ánimo de vivir”, finalizó.

Este gran acierto de la Administración de la CEDA está dirigido a los compradores que la visitan y contribuir en el combate a la obesidad que afecta a millones de personas, tan sólo en México.

El grupo de nutriólogas del Centro de Orientación Alimentaria que promovió, entre los participantes de los Talleres de Nutrición, la alimentación sana por medio de ejercicios sencillos y prácticos, para generar y mantener la salud de la familia.

