

28 Y 29 DE SEPTIEMBRE DE 2017



Cuadernillo para
alumnos de 5to grado

Cuartas Jornadas sobre alimentación saludable



Sociedad Rural
de Rafaela



Ciudad de Rafaela
GOBIERNO MUNICIPAL

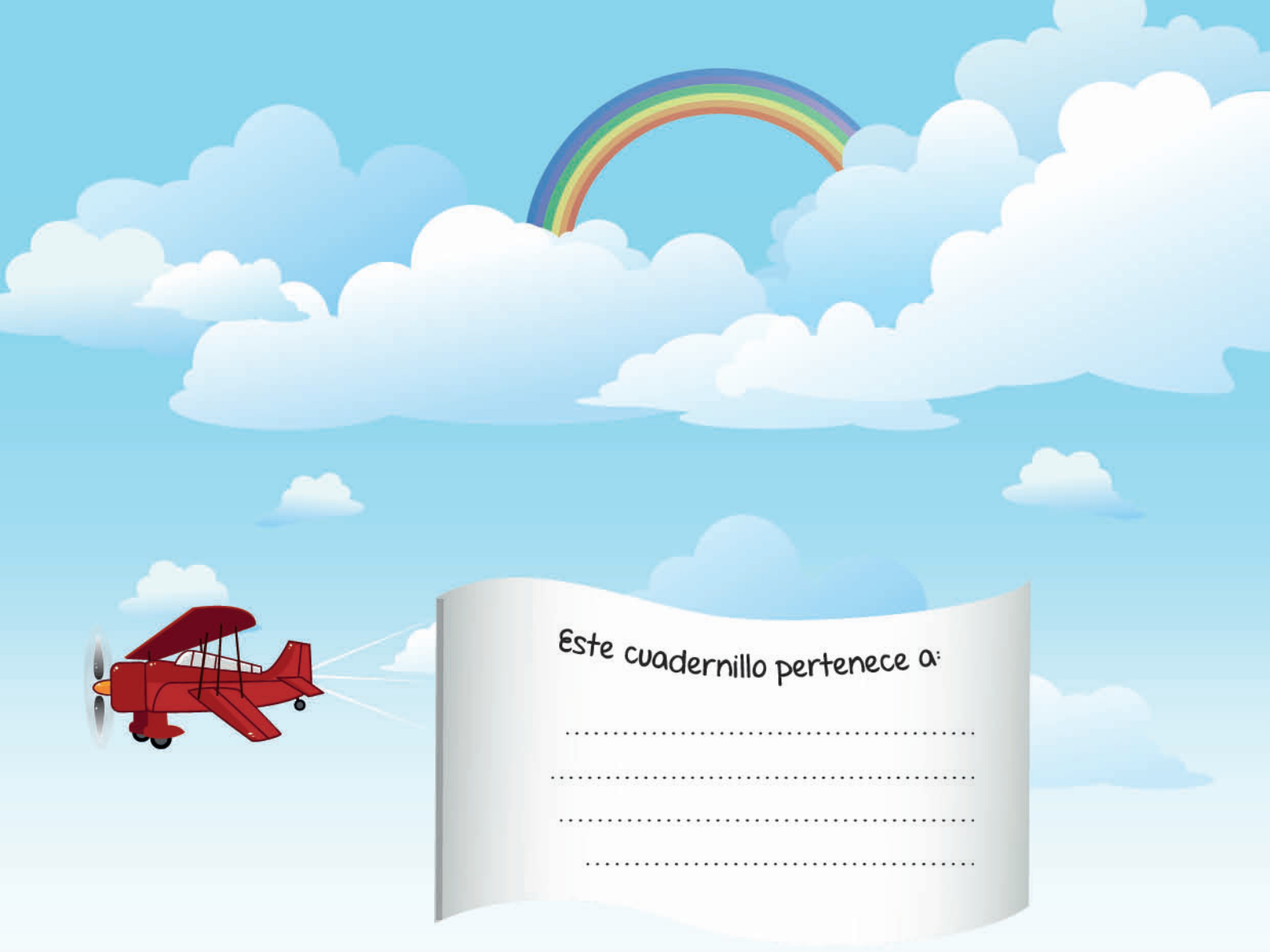
Hacemos
juntos.

INTI  Lácteos

Centro de Investigaciones Tecnológicas
de la Industria Láctea



Ministerio de Producción
Presidencia de la Nación



Demaría, Mónica

Cuartas Jornadas sobre Alimentación Saludable : cuadernillo para alumnos / Mónica Demaría ; Norma Bessone ; contribuciones de Marcela Murphy ; Mariela López ; Guadalupe Roldán ; coordinación general de Mariela Cortes ... [et al.]. - 1a ed. - San Martín : Instituto Nacional de Tecnología Industrial - INTI, 2017. 16 p. ; 30 x 21 cm.

ISBN 978-950-532-336-4

1. Jornadas. 2. Alimentación. 3. Alimentos Saludables. I. Murphy, Marcela, colab. II. López, Mariela, colab. III. Roldán, Guadalupe, colab. IV. Cortes, Mariela, coord. V. Título. CDD 613.28

Edición y diagramación

Dirección de Comunicación del INTI
Áreas de Publicaciones y Diseño Gráfico y Multimedia

Esta publicación no podrá ser reproducida o transmitida en forma alguna por ningún medio sin permiso previo del Instituto Nacional de Tecnología Industrial.

Hecho el depósito que establece la ley 11.723. Derechos reservados.



¿Por qué es importante tener una alimentación saludable?

- Porque te da fuerzas para seguir creciendo y estar sano
- Te ayuda a que no enfermes
- Te aporta energía para hacer actividad física y jugar
- Te permite prestar atención en clase

La alimentación y la nutrición aún cuando parecieran significar lo mismo, son conceptos diferentes.

La salud y buen funcionamiento de nuestro organismo, dependen de la nutrición y alimentación que tengamos durante la vida.



¿A QUÉ LLAMAMOS ALIMENTACIÓN?

Es el acto de proporcionar alimentos al cuerpo e ingerirlos. Es un proceso consciente y voluntario, y por lo tanto está en nuestras manos modificarlo.

La calidad de la alimentación depende de varios factores como económicos, emocionales, culturales, entre otros. **La alimentación es un hecho socio cultural.**

¿QUÉ SIGNIFICA NUTRICIÓN?

Es el conjunto de procesos que permiten que nuestro organismo utilice los nutrientes que contienen los alimentos para realizar sus funciones.

Es un proceso involuntario e inconsciente que depende de procesos corporales como la digestión, la absorción y el transporte de los nutrientes de los alimentos hasta los tejidos.

¿QUÉ ES UN ALIMENTO?

Son todos los productos naturales o industrializados que consumimos para cubrir una necesidad fisiológica que llamamos hambre.

Son las sustancias o mezcla de sustancias nutritivas, naturales o elaboradas, que toma un ser vivo para mantener sus funciones "vitales".



¿QUÉ FUNCIÓN CUMPLE EL AGUA?



El agua es el componente principal de los seres vivos. Indispensable para la vida y representa el 70% de nuestro peso corporal.

Es importante para controlar la temperatura del cuerpo y evitar la deshidratación.

El agua actúa como disolvente de otras sustancias, participa en las reacciones químicas más vitales y, además, es el medio de eliminación de los productos de desecho del organismo.

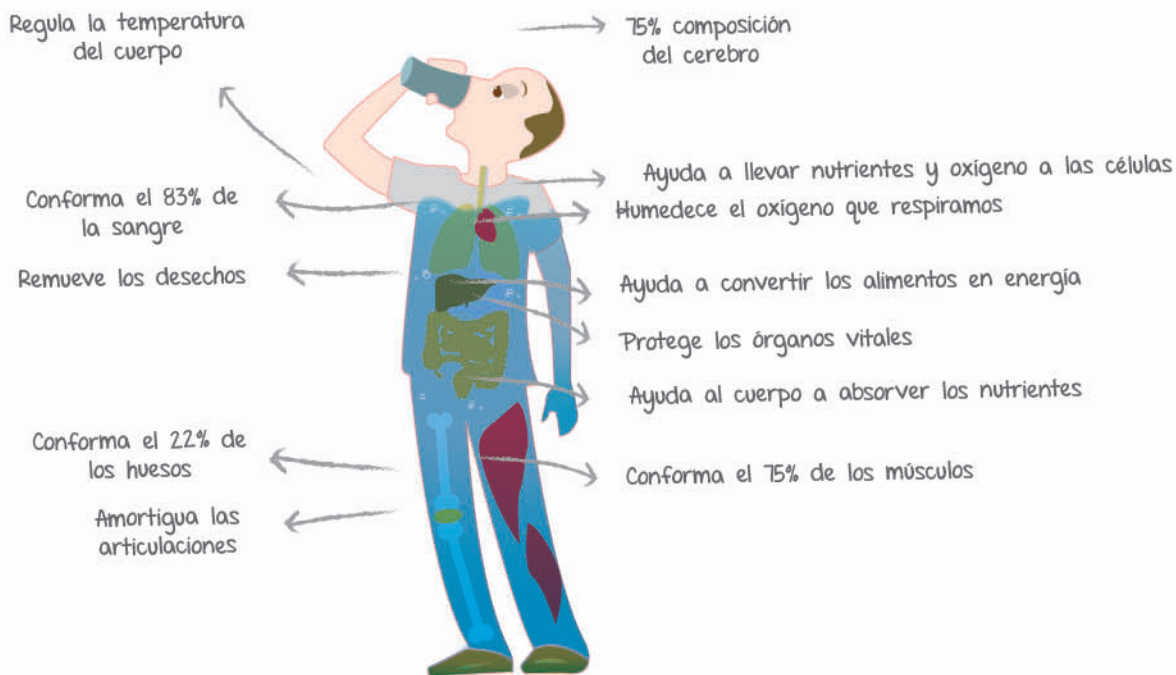
Es esencial en los procesos fisiológicos de la digestión, absorción y excreción.

Es muy importante consumir una cantidad **SUFICIENTE** de agua cada día para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo.

Se recomienda ingerir **entre 6 y 8 vasos de agua al día**.

Es importante considerar que en diferentes etapas de la vida, o situaciones particulares, estas necesidades pueden variar.

LA IMPORTANCIA DE CONSUMIR AGUA





Consejos para una vida saludable

Al comprar los alimentos...

- Para lograr una alimentación saludable es muy importante poder planificar las compras a la hora de ir al supermercado.
- Leer las etiquetas (información nutricional) de los alimentos envasados, nos permite elegir alimentos más saludables.
- Leer la fecha de vencimiento de los productos envasados antes de comprarlos.
- Separar los alimentos del resto de los productos (limpieza, higiene, etc) en el carrito.
- Respetar la cadena de frío de los productos refrigerados, es decir del súper ir a casa y ponerlos rápido en la heladera.

En la vida de todos los días...

- Tomarnos el tiempo necesario para comer. No comer de pie, compartir preferentemente las comidas con familia o amigos, que sea un momento de distensión.
- Evitar temas de conversación que nos tensionen o preocupen mientras comemos. Evitar la televisión en la mesa. Dialogar cordialmente y aprovechar ese momento de reunión.
- Dormir por lo menos 7 u 8 horas por noche.
- Reírnos y jugar con amigos diariamente.
- No pasar más de 1 o 2 horas al día frente al tv o computadora
- Realizar alguna actividad física, para ello podemos ir a la escuela caminando o en bicicleta o practicar algún deporte



✓ Para tener en cuenta... ; No olvidar!

- ✓ Debemos separar los alimentos crudos de los cocidos.

Usar utensilios y equipos diferentes para manipular alimentos crudos y cocidos, conservándolos en recipientes separados.

Para su conservación, mantener los alimentos a bajas temperaturas (en heladera entre 2 y 8 grados).

- ✓ Cocinar muy bien los alimentos, especialmente carnes, pollos, huevos y pescado (que su aspecto e incluso cuando se trozan se vean cocidos).

- ✓ Recalentar completamente las comidas elaboradas con anterioridad. (Sea cual fuere el método de cocción usado, deben asegurarse que el interior de la preparación esté cocido y caliente). Se debe evitar recalentar una y otra vez.

Para tener en cuenta...

Reduce la sal de tu dieta y mejorarás tu salud

Aunque la sal o sodio tiene su lado positivo en el organismo, en la actualidad su consumo es excesivo y supera las recomendaciones diarias. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda un consumo diario de menos de 5 gramos de sal por día.

Si reducimos su consumo disminuimos el riesgo de hipertensión y otros problemas de salud. Por ello hay numerosas iniciativas para reducir la ingesta de sal: reducir por ley el contenido de sal en el pan y otros alimentos progresivamente, y tratar de concientizar al consumidor sobre la importancia de reducir la sal en las comidas y alimentos de consumo habitual para proteger su salud.

Sin embargo, no solo se trata de evitar utilizar el salero en exceso, sino también tener en cuenta la sal que se oculta en las comidas. Conviene saber que el sabor salado no siempre orienta sobre el contenido en sodio de los alimentos y bebidas de consumo habitual. Por ello se debe conocer bien la composición de cada producto, y consumir la sal con moderación. Esto no quiere decir eliminarla de la dieta, sino conocer los riesgos y controlar su consumo, tanto en las comidas que cocinamos como en los alimentos envasados y ya preparados para consumir.

A continuación se enumeran algunos consejos para este fin:

- ✓ Se puede reemplazar la sal con muchos otros condimentos como puede ser con la gran variedad de hierbas aromáticas que le dan un sabor riquísimo a las comidas
- ✓ Evitar la adición de sal en las comidas. El 30% de la sal que consumimos diariamente es la que le agregamos nosotros con el salero y el 70% restante está de forma "invisible" presente en los alimentos envasados y preparados, hasta en las facturas dulces hay sal.
- ✓ No poner el salero en la mesa. En la mesa no hay que añadir más sal a los alimentos si estos ya están cocinados con sal.
- ✓ Usar un salero con agujeros pequeños hará que inconscientemente echés menos sal al plato.
- ✓ Elegir preferente alimentos frescos y naturales.
- ✓ Disminuir poco a poco la sal que se añade a las comidas, de manera que se dé tiempo a acostumbrarse al sabor sin sal.
- ✓ Revisar las etiquetas de los alimentos: buscar el contenido en sodio y evitar aquellos que lo contengan en mayor cantidad.
- ✓ Evitar alimentos y bebidas con aditivos que contengan sodio.



¡Conocé más...!

- ✓ Practicar deportes no solo es divertido, sino también saludable. El ejercicio regular favorece el buen desarrollo físico y mental de los niños. Los ayuda a integrarse socialmente (hacer amigos y conocer a otros...), a adquirir valores fundamentales, además de colaborar en el correcto desarrollo de sus huesos y músculos.
- ✓ Los niños en edad de crecimiento (edad escolar) necesitan consumir lácteos y sus derivados para aportar una buena cuota de calcio (quesos, yogur, leche) y favorecer así la formación adecuada de sus huesos.
- ✓ Tener una buena relación con las personas que nos rodean, como la familia y los amigos, contribuye a mantener un buen estado de salud.
- ✓ Comensalidad: El acto de comer es casi tan importante como el tipo de alimentos que se consumen. Los niños se comunican más con sus padres o familiar a cargo cuando comen en familia, sentados en la misma mesa y compartiendo un momento agradable.

¿Qué son los nutrientes?

NUTRIENTES



Los nutrientes son sustancias que se encuentran dentro de los alimentos y que nuestro cuerpo los necesita para realizar diferentes funciones y mantenernos sanos. Existen 5 tipos de nutrientes que se llaman: proteínas, grasas o lípidos, carbohidratos o glúcidos, vitaminas y minerales.

Algunos de estos nutrientes aportan a nuestro organismo Energía que la utilizamos para realizar deportes, para estudiar, para jugar...

Además ayudan al Crecimiento: formación y reposición del propio cuerpo (Por ejemplo: cuando practicamos actividad física generamos mucho calor que será eliminado para mantener la temperatura. Para lograrlo el cuerpo dispone de varios mecanismos de refrigeración de los cuales, el más eficaz, es la sudoración. Para compensar la pérdida de gran cantidad de agua que contiene sales minerales disueltas debemos hidratarnos)

¿CUÁLES SON LAS FUNCIONES QUE CUMPLEN LOS NUTRIENTES?

Los nutrientes aportados por los alimentos cumplen tres funciones:

a) Función Energética:

Son aquellos que aportan la energía necesaria para realizar las funciones del organismo y todas las actividades diarias. En este grupo se incluyen los hidratos de carbono y grasas. Necesitamos nutrientes energéticos para poder hacer todas nuestras actividades. Por ejemplo para caminar o correr hay que mover las piernas y esto se consigue cuando se contraen las células de algunos músculos, pero para que esto ocurra las células musculares necesitan energía que la obtienen de algunos nutrientes.

b) Función Plástica o Estructural (constructora):

Los que utilizamos para construir y regenerar nuestro propio cuerpo. Cumplen la función de formar todos los tejidos, órganos, huesos, dientes, piel y cabello. Se incluyen las proteínas. En época de crecimiento el tamaño de nuestro cuerpo aumenta unos centímetros al año y esto solo es posible si se aporta la materia necesaria para que las células puedan dividirse y aumentar el número de ellas.

c) Función Reguladora:

Aquellos que regulan todas las funciones vitales y protegen al organismo de enfermedades. Se incluyen vitaminas y minerales



**MACRONUTRIENTES****macro = grande**

- Son de vital importancia para nuestra nutrición.
- Se requieren en grandes cantidades.
- Suministran la mayor parte de la energía metabólica del organismo.

Éstos son:

- ✓ **Hidratos de carbono o glúcidos:** los encontramos en los siguientes alimentos: pan, cereales, azúcar, dulces, arroz, fideos, legumbres, entre otros. Cumplen una función energética: nos aportan energía para las funciones vitales de rápida utilización.
- ✓ **Proteínas:** las encontramos en los siguientes alimentos: carne, huevos, leche y derivados, otros. Aportan a la función plástica o constructora: forman y reparan los tejidos del cuerpo. Fabrican anticuerpos por eso son necesarios cuando nos enfermamos.
- ✓ **Lípidos o Grasas:** las encontramos en los siguientes alimentos: aceites, manteca, crema de leche, frutas secas (nueces, almendras, etc), otros. Cumplen una función energética pero a largo plazo brindando energía de reserva, ayudando a transportar vitaminas y sosteniendo órganos del cuerpo.

Los nutrientes se clasifican en dos grandes grupos

**MICRONUTRIENTES****micro = pequeño**

Se requieren en pequeñas cantidades que varían de miligramos a microgramos y favorecen la utilización de los macronutrientes.

Éstos son:

- ✓ **Vitaminas.** Tienen una función reguladora: protegen y regulan las funciones vitales del cuerpo. En las frutas y verduras encontramos muchas vitaminas
- ✓ **Minerales.** Cumplen una función reguladora: protegen y regulan las funciones vitales del cuerpo. Las frutas, verduras, la leche y el agua contienen muchos minerales.



Nuestro organismo necesita diferentes nutrientes para mantenerse sano. Estos nutrientes están presentes en distintos alimentos y en diferentes cantidades. Es por eso que es **IMPORTANTE CONSUMIR ALIMENTOS VARIADOS**



Guías Alimentarias para la Población Argentina

Las "Guías Alimentarias para la Población Argentina" (GAPA) son una herramienta que ayuda a las personas a elegir diariamente alimentos saludables de los principales grupos de alimentos. Las GAPA contienen mensajes prácticos para las personas, que facilitan la selección y consumo de alimentos saludables.

Con el objetivo de visualizar fácilmente la proporción de los diferentes alimentos que es conveniente consumir, acompaña a los mensajes una gráfica de la alimentación diaria.

GRÁFICA DE LA ALIMENTACIÓN DIARIA



La gráfica y guías actuales, surgen del proceso de revisión de las antiguas guías alimentarias del año 2000 las cuales venían acompañadas por la gráfica del óvalo nutricional.



LOS DIEZ MENSAJES DE LAS GAPA 2017

✓ 1 INCORPORAR A DIARIO ALIMENTOS DE TODOS LOS GRUPOS Y REALIZAR AL MENOS 30 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA.

1. Realizar 4 comidas al día (desayuno, almuerzo, merienda y cena) incluir verduras, frutas, legumbres, cereales, leche, yogur o queso, huevos, carnes y aceites.
2. Realizar actividad física moderada continua o fraccionada todos los días para mantener una vida activa.
3. Comer tranquilo, en lo posible acompañado y moderar el tamaño de las porciones.
4. Elegir alimentos preparados en casa en lugar de procesados.
5. Mantener una vida activa, un peso adecuado y una alimentación saludable previene enfermedades.

✓ 2 TOMAR A DIARIO 8 VASOS DE AGUA SEGURA

1. A lo largo del día beber al menos 2 litros de líquidos, sin azúcar, preferentemente agua.
2. No esperar a tener sed para hidratarse.
3. Para lavar los alimentos y cocinar, el agua debe ser segura.

✓ 3 CONSUMIR A DIARIO 5 PORCIONES DE FRUTAS Y VERDURAS EN VARIEDAD DE TIPOS Y COLORES

1. Consumir al menos medio plato de verduras en el almuerzo, medio plato en la cena y 2 o 3 frutas por día.
2. Lavar las frutas y verduras con agua segura.
3. Las frutas y verduras de estación son más accesibles y de mejor calidad.
4. El consumo de frutas y verduras diario disminuye el riesgo de padecer obesidad, diabetes, cáncer de colon y enfermedades cardiovasculares



✓ 4 REDUCIR EL USO DE SAL Y EL CONSUMO DE ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE SODIO

1. Cocinar sin sal, limitar el agregado en las comidas y evitar el salero en la mesa.
2. Para reemplazar la sal utilizar condimentos de todo tipo (pimienta, perejil, ají, pimentón, orégano, etc.)
3. Los fiambres, embutidos y otros alimentos procesados (como caldos, sopas y conservas) contienen elevada cantidad de sodio, al elegirlos en la compra leer las etiquetas.
4. Disminuir el consumo de sal previene la hipertensión, enfermedades vasculares y renales, entre otras.

✓ 5 LIMITAR EL CONSUMO DE BEBIDAS AZUCARADAS Y DE ALIMENTOS CON ELEVADO CONTENIDO DE GRASAS, AZÚCAR Y SAL

1. Limitar el consumo de golosinas, amasados de pastelería y productos de copetín (como palitos salados, papas fritas de paquete, etc.).
2. Limitar el consumo de bebidas azucaradas y la cantidad de azúcar agregada a infusiones.
3. Limitar el consumo de manteca, margarina, grasa animal y crema de leche.
4. Si se consumen, elegir porciones pequeñas y/o individuales. El consumo en exceso de estos alimentos predispone a la obesidad, hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares, entre otras.

✓ 6 CONSUMIR DIARIAMENTE LECHE, YOGUR O QUESO, PREFERENTEMENTE DESCREMADOS.

1. Incluir 3 porciones al día de leche, yogur o queso.
2. Al comprar mirar la fecha de vencimiento y elegirlos al final de la compra para mantener la cadena de frío.
3. Elegir quesos blandos antes que duros y aquellos que tengan menor contenido de grasas y sal.
4. Los alimentos de este grupo son fuente de calcio y necesarios en todas las edades.

✓ 7 AL CONSUMIR CARNES QUITARLE LA GRASA VISIBLE, AUMENTAR EL CONSUMO DE PESCADO E INCLUIR HUEVO.

1. La porción diaria de carne se representa por el tamaño de la palma de la mano.
2. Incorporar carnes con las siguientes frecuencias: pescado 2 o más veces por semana, otras carnes blancas 2 veces por semana y carnes rojas hasta 3 veces por semana.
3. Incluir hasta un huevo por día especialmente si no se consume la cantidad necesaria de carne.
4. Cocinar las carnes hasta que no queden partes rojas o rosadas en su interior previene las enfermedades transmitidas por alimentos.



✓ 8 CONSUMIR LEGUMBRES, CEREALES PREFERENTEMENTE INTEGRALES, PAPA, BATATA, CHOCLO O MANDIOCA

1. Combinar legumbres y cereales es una alternativa para reemplazar la carne en algunas comidas.
2. Entre las legumbres puede elegir arvejas, lentejas, soja, porotos y garbanzos y entre los cereales arroz integral, avena, maíz, trigo burgol, cebada y centeno, entre otros.
3. Al consumir papa o batata lavarlas adecuadamente antes de la cocción y cocinarlas con cascara.

✓ 9 CONSUMIR ACEITE CRUDO COMO CONDIMENTO, FRUTAS SECAS O SEMILLAS.

1. Utilizar dos cucharadas soperas al día de aceite crudo.
2. Optar por otras formas de cocción antes que la fritura.
3. En lo posible alternar aceites (girasol, maíz, soja, girasol alto oleico, oliva y canola).
4. Utilizar al menos una vez por semana un puñado de frutas secas sin salar (maní, nueces, almendras, avellanas, castañas, etc.) o semillas sin salar (chía, girasol, sésamo, lino, etc.).
5. El aceite crudo, las frutas secas y semillas aportan nutrientes esenciales.

✓ 10 EL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS DEBE SER RESPONSABLE. LOS NIÑOS, ADOLESCENTES Y MUJERES EMBARAZADAS NO DEBEN CONSUMIRLAS. EVITARLAS SIEMPRE AL CONDUCIR.

1. Un consumo responsable en adultos es como máximo al día, dos medidas en el hombre y una en la mujer.
2. El consumo no responsable de alcohol genera daños graves y riesgos para la salud

Fuente: http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000000817cnt-201604_Guia_Alimentaria_completa_web.pdf



Las cuatro comidas

Para que tu cuerpo esté lleno de energía y fuerza para aprender, pensar y jugar con nuestros amigos y familia, es muy importante que te alimentes lo más saludable posible.

Una parte importante de nuestro cuerpo es el cerebro. ¿Sabés dónde está el cerebro? ¡Sí, muy bien! Dentro de nuestra cabeza. Como ya sabés, con nuestro cerebro, podemos hacer muchas cosas. Gracias a él, podemos movernos, hablar, jugar, aprender, pensar, elegir aquello que nos gusta hacer y muchas cosas más. Para poder hacer todo eso nuestro cerebro necesita mucho combustible para funcionar. Nuestro cuerpo sabe muy bien lo importante que son los alimentos, y por eso se encarga de llevarlo y distribuirlo a todas las partes de nuestro cuerpo. La forma que tenemos de darle a nuestro cerebro toda esa energía que necesita para funcionar bien es alimentarnos saludablemente, y por supuesto: ¡Movernos mucho!

Como ya sabés, los alimentos son el combustible que le da energía a nuestro cuerpo, y por eso es necesario que realices al menos cuatro comidas principales en el día: desayuno, almuerzo, merienda y cena. Esto te ayuda a poder comer alimentos de todos los grupos y a tener una alimentación variada.

Se pueden agregar colaciones dentro de la alimentación diaria, que son pequeñas porciones de alimentos que se incorporan entre las cuatro comidas principales, una a media mañana y otra a media tarde. Por ejemplo: 1 yogur con frutas o cereales, 1 fruta, 1 barra de cereal, 1 compotera de ensalada de fruta, 1 vaso de leche con 1 puñado de fibras de salvado.

¿Sabías que?

¡Desayunar es muy importante!

Después de pasar toda la noche durmiendo, el nivel de energía de nuestro cuerpo es muy bajo; por eso es tan importante reponerla a través de un buen desayuno, tanto para ir a la escuela como para pasear durante el fin de semana.

Un buen desayuno contribuye a mejorar nuestro rendimiento físico e intelectual y a mantener un peso saludable. Para que sea completo debe incluir: lácteos, frutas y cereales.

Saber elegir alimentos ricos en nutrientes, y consumirlos en la cantidad y la proporción necesaria es sumamente importante para una vida saludable.



Elegí un alimento de cada uno de estos grupos:



Leche, yogur y quesos

- * Yogur firme o bebible
- * Vaso de leche
- * Quesos frescos o untables



Frutas

- * Solas
- * En licuados
- * Jugos naturales
- * Con yogur



Cereales

- * Pan fresco
- * Tostadas
- * Almohadillas de cereal
- * Mix de cereales



¿Por qué es importante tomar LECHE todos los días?

La leche es un alimento muy completo para el ser humano por sus incomparables características nutricionales. Contiene proteínas de alto valor biológico, vitaminas y minerales siendo fuente por excelencia de calcio.

Por esto el consumo de leche está especialmente indicado durante la etapa de crecimiento, siendo conveniente su incorporación en toda alimentación sana, equilibrada y en todas las edades.

1 VASO DE LECHE CONTIENE

- Vitaminas (A, B12, D, B2) y otras en menos proporción.
- Minerales (Calcio, fósforo, magnesio, potasio)
- 6 g de grasas
- 9 g de azúcares (lactosa)
- 6 g de proteínas
- 160 g de agua



La leche mejora nuestra salud porque:

- Posee nutrientes para el crecimiento y desarrollo, como calcio, magnesio, potasio, fósforo, vitamina D y vitaminas del complejo B.
- Contiene Vitamina A, esencial para la vista, salud de la piel y el sistema inmune
- Es esencial para la formación y mantenimiento de huesos, por su aporte de calcio, vitamina D, fósforo y magnesio.
- Hidrata y repone proteínas luego de las actividades deportivas.
- Es un óptimo vehículo de nutrientes como vitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales a través de los procesos de fortificación.

Fuente: Federación Panamericana de Lechería (FEPALE)

¡Para recordar!



#1 ¡No omitas las comidas, especialmente el desayuno!



#2 Consumir más fibra



#3 ¡Comer más grasas buenas y menos grasas malas!



#4 ¡Dile a tu mamá que cocine con poco aceite!



#5 Comer platos sazonados con hierbas y especias en vez de echar mucha sal



#6 No consumas mucha azúcar



#7 Hacer ejercicio con regularidad



#8 Si querés comer lácteos que sean preferentemente descremados



#9 Comer 5 porciones de frutas y verduras al día

Importante



Considerar que esta publicación contiene información generada con la única finalidad de divulgar datos y conceptos básicos de manera sencilla y comprensible. No tiene intenciones de marcar pautas para una dieta o plan alimentario, ya que cada individuo necesita distintas cantidades de nutrientes de acuerdo al consumo de calorías que le insume su actividad diaria.

Recomendamos visitar a un nutricionista que es el profesional capacitado para elaborar un plan de comidas de acuerdo a la historia clínica, gustos, posibilidades y necesidades de cada persona, que a la vez se pueda adaptar a su vida cotidiana de manera que el objetivo pueda ser cumplido

Material de divulgación, perteneciente a las "4 tas Jornadas Intensivas sobre Alimentación Saludable "Rafaela Setiembre 2017.

Comité Organizador y Coordinación General

- INTI-Lácteos (Sede Rafaela) y Sociedad Rural de Rafaela

Comité Técnico Académico

- INTI-Lácteos - Nutrición, Legislación y Salud (Bs. As)
- SRR
- Municipalidad de Rafaela - Subsecretaría de Salud
- UCES - Sede Rafaela - Lic. en Nutrición
- Ministerio de Educación de Santa Fe - Región III

Con la participación especial de: ILOLAY

Auspician: Manfrey, Pingüino, Saputo, La Serenísima y Tregar

Adhieren: Granix, Dimax y El Quillá

Colaboran: ASSAL, Instituto para el Desarrollo Sustentable Rafaela, ISTIL



Municipalidad de Rafaela

Subsecretaría de Salud

Moreno 8, 52300ICB, Rafaela - Santa Fe, Argentina

Teléfono (54 3492) 427201/502000 Interno 137

Fax (54 3492) 426611

www.rafaela.gob.ar

Acompaña



Participación Especial



Colaboran



INSTITUTO PARA
EL DESARROLLO
SUSTENTABLE DE
RAFAELA



Agencia Santafesina
de Seguridad Alimentaria
Ministerio de Salud

Auspician



Adhieren



Esta actividad ha sido declarada de interés educativo por el
Ministerio de Educación de la Provincia de Santa Fe.

Resolución N° 1842, Octubre de 2016.

