



## Promoción de la alimentación saludable en el norte de la provincia de Buenos Aires

*Una experiencia de articulación interdisciplinaria para fortalecer la alimentación comunitaria y las unidades productivas hortícolas de la economía social*

📍 INTA Junín

👤 BALDONI, César (INTA);  
SIGNORELLI, Alejandro (INTA);  
LABATTI, Guillermina (RIEPS  
PENNA)

📌 alimentación saludable,  
nutrición

### Introducción

El programa ProHuerta, con más de 30 años de trayectoria, es una política pública que promueve la seguridad y la soberanía alimentaria mediante el apoyo a la producción familiar de alimentos agroecológicos y el acceso a una alimentación saludable para la población que se encuentra en una situación de vulnerabilización social y económica.

Este programa que llevan adelante el Ministerio de Desarrollo Social de la Nación y el Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria, trabaja la capacitación y provisión de insumos para la producción, la implementación de estrategias educativas y asistencia técnica, el acompañamiento de estrategias de comercialización y proyectos especiales relacionados con el acceso al agua segura, género, interculturalidad y pueblos originarios, comunicación, soberanía alimentaria, entre otros.

ProHuerta es una de las políticas públicas con mayor arraigo territorial en todo el país, con una red de personas que llevan adelante un trabajo de promoción comunitaria articuladas con el equipo técnico del INTA y el Ministerio de Desarrollo Social, compuesto no sólo por profesionales de las ciencias agronómicas, sino también de las ciencias sociales y de la salud, como el caso de la nutrición.

En este marco, la licenciada en Nutrición Guillermina Labatti, residente de la Residencia Interdisciplinaria de Educación y Promoción de la Salud del Ministerio de Salud del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires, se incorporó al equipo de trabajo de la Agencia INTA Junín para realizar un aporte desde su disciplina durante el mes de marzo de 2021.



IMAGEN TOMADA EN EL COMEDOR NUEVA ESPERANZA, EN JUNÍN



## Contexto y territorio

El área de influencia de la Agencia de Extensión Rural (AER) INTA Junín se extiende a los distritos de Junín, Leandro N. Alem, General Arenales, General Viamonte, Chacabuco y Salto. En este vasto territorio funcionan bajo su órbita la Oficina de Información Técnica (OIT) Chacabuco y la Oficina Vedia.

En relación a ProHuerta, la AER Junín se focaliza en su distrito y en General Viamonte, mientras que Vedia en Leandro N. Alem y General Arenales y OIT Chacabuco, además de su distrito base, también en Salto. En este territorio viven aproximadamente 210 mil personas, de los cuales cerca de 90 mil corresponden a Junín.

Desde hace varios años, a través del programa ProHuerta y de otras iniciativas relacionadas con la agricultura familiar, comenzó a promoverse la creación de unidades productivas destinadas al abastecimiento local de alimentos con nuevos actores sociales, muchos de ellos organizados en cooperativas de trabajo, organizaciones sociales relacionadas con la Unión de Trabajadores de la Economía Popular (UTEP), que se suman al entramado productivo ya existente.

Estos grupos en particular, provienen de una larga trayectoria en la asistencia alimentaria y comunitaria, con la gestión de merenderos y

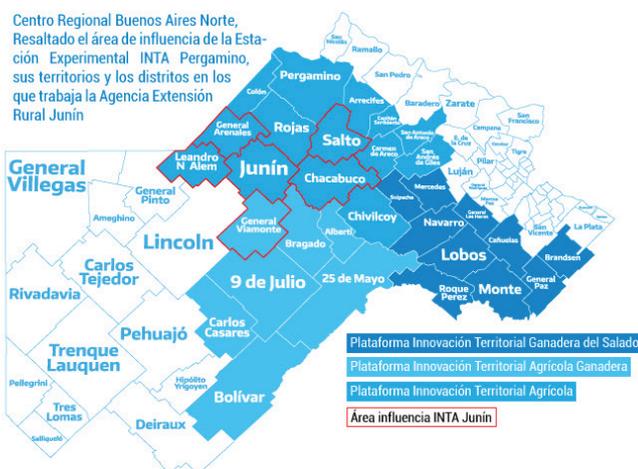
comedores comunitarios en los barrios con población en situación de vulnerabilidad de estas ciudades, principalmente en Junín donde suman más de 30 establecimientos.

Además, en toda la región existe una tensión en relación a la regulación e impacto de la producción agrícola en las zonas periurbanas, al mismo tiempo que el abastecimiento de alimentos frescos se sostiene con provisión de los mercados centrales de Buenos Aires y Rosario, principalmente. En este sentido, tanto la promoción de unidades productivas de abastecimiento hortícola de producción agroecológica en espacios donde no pueden realizarse aplicaciones de productos agroquímicos, como la incorporación de población desempleada en la actividad productivas son oportunidades para el desarrollo de estas iniciativas.

Actualmente INTA acompaña seis unidades productivas en el distrito de Leandro N. Alem, dos unidades en Los Toldos y se están constituyendo otras dos unidades en Junín. En todos los casos, existe una estrecha relación entre los espacios de alimentación comunitaria y estas unidades, ya sea por la demanda de productos de la huerta, como por la circulación de las mismas personas en ambos ámbitos y las necesidades de acceso a una alimentación saludable.

Durante 2019 ProHuerta llevó adelante proyectos específicos de promoción de la alimentación saludable con talleres en distintos puntos del territorio.

Provincia de Buenos Aires y el área de influencia del Centro Regional Buenos Aires Norte





## La incorporación del eje Alimentación Saludable en el trabajo de la extensión agropecuaria

La alimentación saludable y el trabajo de profesionales nutricionistas cuenta con larga trayectoria en INTA, y particularmente en el año 2019, a partir de una iniciativa nacional, se trabajó en capacitaciones y contenidos relacionados con la alimentación saludable en todo el país, incluyendo el área de influencia de INTA Junín.

A partir de la solicitud de la Lic. Guillermina Labatti a nuestra institución para realizar una rotación de su residencia durante 30 días, se definió aprovechar la oportunidad para generar un nuevo hito de trabajo en la temática, habida cuenta que ni desde los dispositivos de salud (públicos o privados) ni desde los espacios sociales se llevan adelante iniciativas sostenibles y sistemáticas en el acompañamiento de los proyectos de alimentación comunitaria.

La incorporación de una perspectiva desde la alimentación saludable y la soberanía alimentaria al trabajo de ProHuerta en la región, si bien en este caso se trató de un aporte puntual, permite ir construyendo una línea de trabajo que se suma a los aspectos productivos, comunicacionales y de comercialización.

La elección de los espacios de trabajo apuntó a aquellos espacios en los que existe una relación directa entre unidades productivas hortícolas agroecológicas y comedores comunitarios en los distritos de Junín, General Viamonte y Leandro N. Alem. La metodología de trabajo incluyó una reunión previa con cada espacio en el que se acordaron de manera conjunta los ejes a ser abordados según el contexto y las necesidades de cada grupo.

La cantidad de participantes en cada actividad formativa se realizó respetando los protocolos de distanciamiento por COVID, con una metodología de taller. Los contenidos abordados fueron: soberanía alimentaria, alimentación saludable desde una perspectiva integral, Guías Alimentarias para la Población Argentina, recetas y consejos para el aprovechamiento de los alimentos de la huerta.

Finalmente, se complementó con contenidos en los espacios de comunicación audiovisual y radiofónicas de INTA (Recorriendo el Campo y Tierra Adentro, respectivamente) y una serie de fichas técnicas que fueron entregadas a quienes participaron de los encuentros.

Las actividades se desarrollaron respetando las normativas de cuidados por COVID. Las planificaciones de las actividades se elaboraron en conjunto con las organizaciones comunitarias. Muchas de ellas debieron modificarse, suspenderse o adecuarse en la contingencia.

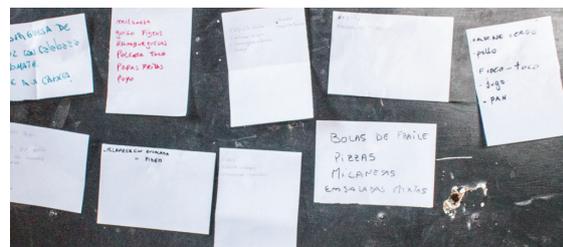




## Aprendizajes

Como resultado del trabajo y el abordaje en los tres espacios escogidos nos permitieron concluir que:

- EXISTE UNA NECESIDAD Y DEMANDA DEL SEGUIMIENTO Y PLANIFICACIÓN EN LAS COCINAS COMUNITARIAS
- LAS DIFICULTADES EN EL ACCESO A ALIMENTOS SALUDABLES EN LA POBLACIÓN EN SITUACIÓN DE VULNERABILIDAD SE POTENCIA CON FALTA DE INFORMACIÓN SOBRE RECETAS Y MÉTODOS DE COCCIÓN.
- EL FORTALECIMIENTO Y LA PLANIFICACIÓN DE LA PRODUCCIÓN HORTÍCOLA ES UNA NECESIDAD PARA LOS COMEDORES COMUNITARIOS YA QUE SU PRINCIPAL DÉFICIT ES LA ADQUISICIÓN DE DE ALIMENTOS FRESCOS, COMO VERDURAS, FRUTAS, LECHE, QUESOS, YOGUR, HUEVOS Y CARNES.
- LA INCORPORACIÓN DEL APOORTE DESDE LA NUTRICIÓN PERMITE AL PROGRAMA PROHUERTA ABORDAR DE MANERA INTERDISCIPLINARIA E INTEGRAL TODA LA CADENA DE INTERVENCIÓN, DESDE LA PRODUCCIÓN HASTA EL CONSUMO DE LOS ALIMENTOS.





## Anexo Contenidos

A continuación se incluyen las cartillas elaboradas a partir de documentos del Ministerio de Salud y producción propia de la Lic. Guillermina Labatti y mediación del equipo de comunicación de INTA.

alimentación saludable  
agroecología | huerta comunitaria



# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una alimentación saludable aporta todos los nutrientes esenciales y la energía necesaria para que cada persona se mantenga sana y pueda llevar adelante sus actividades diarias, respetando los gustos, hábitos, costumbres y tradiciones de cada persona y familia.

Se logra con alimentos accesibles, sanos (no contaminados biológica o químicamente), de calidad (nutricional, biológica, sanitaria y tecnológica) producidos de forma culturalmente aceptable y respetuosa con el ambiente. Es posible llevar una alimentación saludable con los alimentos accesibles en la comunidad.

La gráfica nos orienta para incluir a lo largo del día alimentos de los diferentes grupos, que se identifican por colores. Se recomienda consumir las cantidades representadas en porciones, disminuir el consumo de sal, preferir agua segura para beber y realizar actividad física todos los días.



[inta.gov.ar/juninba](http://inta.gov.ar/juninba)  
 intajuninba  
 1168012103

ELABORACIÓN: LIC. GUILLERMINA LABATTI EDICIÓN: CÉSAR BALDONI FUENTE: MSAL (2018). MANUAL DE APLICACIÓN DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN ARGENTINA



inta.gov.ar/juninba  
 @intajuninba  
 1168012103

alimentación saludable  
 agroecología | huerta comunitaria



# Recomendaciones para lograr una ALIMENTACIÓN SALUDABLE

**1** Incorporar a diario **alimentos de todos los grupos** y realizar al menos **30 minutos de actividad física**  
 Realizar las 4 comidas, con tranquilidad. Practicar actividad física al menos 3 veces por semana. Elegir alimentos de elaboración casera y mantener una vida activa.

**6** Consumir diariamente **leche, yogur o queso**, preferentemente **descremados**  
 Al menos 2-3 porciones al día, descremados, controlar las fechas de vencimiento, elegir quesos de pasta semi blanda y blanda, ya que contienen menos grasa.

**2** Tomar a diario **8 vasos de agua segura**  
 Evitar esperar a tener sed para tomar agua, incorporar agua segura, sin azúcar o agregados.

**3** Consumir a diario **5 porciones de frutas y verduras** en variedad de tipos y colores  
 Lavar bien las frutas antes de consumirlas. Comer al menos medio plato de ensaladas con el almuerzo y cena, 3 frutas por día. Preferentemente de estación.

**4** Reducir el uso de **sal** y el consumo de alimentos con alto contenido de **sodio**  
 Evitar cocinar con sal, agregarla en mínimas cantidades al final de la cocción, preferir condimentos aromáticos y disminuir el consumo de embutidos, enlatados, chacinados.

**5** Limitar el consumo de **bebidas azucaradas** y de alimentos con elevado contenido de **grasas, azúcar y sal**  
 Evitar golosinas, azúcar de mesa, gaseosas comunes, dulces, panificados de pastelería, manteca, margarina, grasa vacuna o de cerdo, crema de leche. Cuando se consumen moderar la cantidad.

**7** Quitar la **grasa visible** en las **carnes**, aumentar el consumo de **pescado** e incluir **huevo**  
 Variar los tipos de carnes en la semana (2-3 veces carne vacuna, 2 veces pollo y 1-2 veces pescados). Cocinarlas bien y elegir cortes magros. Consumir 1 huevo diario por persona, evitando que sea frito.

**8** Consumir **legumbres, cereales** preferentemente integrales, **papa, batata, choclo o mandioca**  
 Al menos 3 veces por semana debemos incluir legumbres, combinadas con arroz o fideos son una buena opción. Elegir cereales integrales como arroz, harinas integrales o con salvado, avena.

**9** Consumir **aceite crudo** como condimento, **frutas secas o semillas**  
 2 cucharadas soperas al día, promedio, por persona es lo adecuado, preferentemente aceite crudo, de maíz, girasol, oliva, canola. Evitar las frituras. Los frutos secos, aceites y semillas aportan "grasas buenas" para el sistema cardiovascular

**10** El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Las niñas, niños, adolescentes y personas gestando no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir.



ELABORACIÓN: LIC. GUILLERMINA LABATTI EDICIÓN: CÉSAR BALDONI FUENTE: MSAL (2018). MANUAL DE APLICACIÓN DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN ARGENTINA



alimentación saludable  
agroecología | huerta comunitaria



# ¿Cómo sumar frutas y verduras en la alimentación?

≡ Acompañar las comidas con verduras en ensaladas simples como tomate con orégano, lechuga y zanahoria o repollo condimentados con aceite, vinagre, jugo de limón y hierbas aromáticas.

≡ Mezclar el puré de papa con puré de zapallo, de acelga o de remolacha. Se forma un puré colorido muy llamativo.

≡ Comer una fruta fresca como postre o colación.

≡ Al hacer tortas o bizcochuelos se puede agregar una taza de zanahoria, remolacha, pera, naranja, manzana o mandarina. Quedan sabrosas, coloridas y nutritivas.

≡ Acompañar el pan o tostadas con cremas de vegetales como puré de zanahoria, remolacha o palta con pimentón. También puede ser con mermeladas caseras de durazno, ciruela, zapallo.

inta.gov.ar/juninba  
intajuninba  
1168012103

ELABORACIÓN: LIC. GUILLERMINA LABATTI M.N 8867 EDICIÓN: CÉSAR BALDONI



## Recetario

### PASTEL DE GARBANZOS (para 4 porciones)

#### Ingredientes:

- 1 taza de garbanzos.
- 3/4 taza de agua.
- Condimentos a gusto: Sal, pimienta, pimentón, curcuma, orégano.
- 1 cucharada de aceite.
- 1 cucharada de jugo de limón o vinagre.

#### Procedimiento:

- 1) En un recipiente colocar los garbanzos con mucha agua y dejarlo en remojo al menos 12 horas.
- 2) Luego del tiempo de remojo, enjuagar y colar los garbanzos.
- 3) Colocar en un recipiente los garbanzos, 3/4 taza de agua, 1 cucharada de aceite y 1 cucharada de jugo de limón o vinagre y triturar con pisapapa o procesadora. Condimentar.
- 4) Colocar la mezcla en una ollita a fuego medio y revolver con cuchara de madera hasta que espese (aproximadamente 7 minutos).
- 5) Pasar la mezcla a un molde o tupper aceitado (en el fondo se pueden poner algunas especias para saborizarlo) y dejar enfriar por 2 horas aproximadamente para que solidifique.
- 6) Desmoldar y comer. Se puede comer frío acompañado con ensalada o calentar rebanadas en un sartén.



### ENSALADA DE LEGUMBRES (sin cocción) (para 4 guarniciones)

#### Germinación de lentejas

#### Ingredientes:

- Lentejas.
- 1 frasco de vidrio, mejor si es grande y de boca ancha.
- Nylon blanco o transparente.
- Hilo.

#### Procedimiento:

- 1) Lavar las lentejas y dejarlas sumergidas en agua por 10 a 12 horas.
- 2) Pasado el tiempo, colar el agua y lavar las lentejas con agua fresca.
- 3) Colocar las lentejas en el frasco, taparlo con el nylon y atarlo alrededor con el hilo. Hacer orificios en el nylon para que entre aire.
- 4) Ubicar el frasco en un lugar fresco, donde no le dé el sol directamente.
- 5) Cada día lavar las lentejas y dejarlas mojadas reposando nuevamente.
- 6) Repetir el paso anterior durante 4 a 7 días hasta que se vean las hojitas. Cuando se ven las hojitas verdes ya se pueden comer. Su sabor es algo dulce y picante, combina muy bien en ensaladas. Se pueden comer crudos luego de lavarlos o cocidos con un hervido rápido o salteado.

#### Ensalada

#### Ingredientes:

- 1 taza de lentejas germinadas
- 4 hojas de lechuga
- 1 tomate
- 1 zanahoria
- Condimentos: aceite, vinagre, jugo de limón, pimienta.

#### Procedimientos:

- 1) Lavar todas las verduras.
- 2) Cortar todas las verduras de tamaño similar.
- 3) Colocar todas las verduras en un recipiente y condimentar.
- 4) Mezclar y servir.

ELABORACIÓN: LIC. GUILLERMINA LABATTI M.N 8867 EDICIÓN: CÉSAR BALDONI



## Recetario

### TARTA DE VERDURAS (para 8 porciones)

#### Masa de tarta

#### Ingredientes:

- 2 Tazas de Harina
- 1/2 Taza de Aceite
- 1/2 Taza de Agua Tibia
- Sal a gusto

#### Procedimientos:

- 1) Mezclar el aceite con el agua y reservar.
- 2) Mezclar la harina con la sal en un recipiente con las manos limpias.
- 3) Agregar el líquido en la harina de a poco hasta que se forme la masa. Tiene que quedar una masa elástica, no dura. No hace falta dejarla descansar.
- 4) Estirlarla sobre una superficie enharinada, forrar un molde, rellenar.

#### Relleno

#### Ingredientes:

- 1 taza de acelga previamente hervida
- 1 cebolla
- 1/2 ají
- 1 huevo
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharada de fécula de maíz
- Condimentos: sal, pimienta.

#### Procedimientos:

- 1) Cortar la cebolla, el ají y la acelga en cubitos pequeños.
- 2) Rehogarlos en un sartén con una cucharada de aceite a fuego moderado.
- 3) Agregar la acelga y mezclar.
- 4) Batir el huevo hasta que quede con mucha espuma y agregar la fécula.
- 5) Agregar el huevo batido a las verduras y mezclar.
- 6) Verter la preparación sobre el molde de tarta forrado con la masa y hornear por 30 minutos.

### VEGETALES CON FIDEOS (para 8 porciones)

#### Germinación de lentejas

#### Ingredientes:

- 1 paquete de tallarines
- Cantidad suficiente de agua
- 1 berenjena
- 2 zapallitos verdes
- 2 cebollas
- 2 zanahorias
- 4 cucharadas de aceite
- Condimentos a gusto: sal, pimienta, pimentón, orégano.

#### Procedimiento:

#### Fideos:

- 1) Poner una olla con agua a fuego moderado.
- 2) Cuando hierva el agua, agregar sal, 1 cucharada de aceite y los fideos.
- 3) Cuando los fideos suban y se encuentren bien cocidos, colar y reservar.

#### Guarnición de vegetales:

- 1) Cortar los vegetales en tiritas bien finas.
- 2) Agregar las zanahorias.
- 3) Finalmente agregar los zapallitos y la berenjena.
- 4) Cuando los vegetales estén cocidos condimentar.
- 5) Agregar los fideos cocidos, mezclar y servir.



ELABORACIÓN: LIC. GUILLERMINA LABATTI M.N 8867 EDICIÓN: CÉSAR BALDONI



## Recetario

### BUDÍN DE ZANAHORIA (para 12 porciones)

#### Ingredientes:

- 1 taza de zanahoria rallada
- 1/2 taza de azúcar o 2 cucharadas soperas de edulcorante líquido
- 1/4 taza de aceite
- 1 huevo
- Ralladura de la cáscara de 1 naranja o mandarina
- 1 taza de agua
- 2 tazas de harina
- 2 cucharadas soperas de polvo de hornear
- 2 cucharaditas de bicarbonato de sodio

#### Procedimientos:

- 1) Batir el huevo y mezclarlo con el agua, la zanahoria rallada, el azúcar, el aceite y la ralladura de naranja.
- 2) Ir agregando de a poco y en forma de lluvia la harina y luego el polvo de hornear
- 3) Batir enérgicamente todos los ingredientes hasta que quede sin grumos.
- 4) Colocar en una budinera aceitada y enharinada.
- 5) Llevar a horno precalentado por 40 minutos o hasta que al pincharlo con un cuchillo salga seco.



### TORTA DE REMOLACHA (para 12 porciones)

#### Ingredientes:

- 1 taza remolacha cocida cortada en cubitos
- 1/2 taza azúcar
- 1/4 taza aceite girasol
- 2 tazas harina
- 1 huevo
- 1 taza de agua
- 2 cucharadas de polvo de hornear
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de bicarbonato de sodio
- 1 cucharada de jugo de limón
- ralladura de naranja o limón a gusto

#### Procedimiento:

- 1) Batir bien el huevo
- 2) Pisar la remolacha hasta hacerla puré y mezclarla con el azúcar, la ralladura de limón, el huevo batido, el agua y el aceite.
- 3) Mezclar la harina con el polvo de hornear, la sal y el bicarbonato.
- 4) Ir agregando de a poco los ingredientes secos a la otra preparación mientras se mezcla.
- 5) Batir enérgicamente hasta que quede sin grumos.
- 6) Verter en un molde para torta tipo "Savarín" o budinera previamente aceitada y enharinada.
- 7) Llevar a horno precalentado por 40 minutos o hasta que salga el cuchillo seco al pincharlo.

ELABORACIÓN: LIC. GUILLERMINA LABATTI M.N 8867 EDICIÓN: CÉSAR BALDONI