

Campaña Agarra Dato Come Sano



Con la consolidación de una alianza entre la Misión Alimentación a través del Instituto Nacional de Nutrición (INN) y el Ministerio del Poder Popular para la Juventud y el Deporte (Mindeporte), se busca combinar estos dos tópicos importantes para promover un estilo de vida más saludable en la población venezolana, que sólo puede ser palpable si la alimentación y la actividad física van de la mano.

A mediados de 2014 se lanzó la campaña nacional “Agarra Dato, Come Sano” la cual tiene como objetivo primordial transformar los patrones de consumo y cambiar los hábitos alimentarios de los venezolanos y venezolanas, a través de mensajes publicitarios con el fin de reducir los índices de sobrepeso y obesidad, que se han ido cuantificando en la población, teniendo como meta el año 2019.

Para este 2015, el INN arrancó con la segunda fase de la campaña, denominándola “Agarra Dato, Come Sano y Actívatelo”, donde además de darle continuidad a la primera etapa se incorpora la importancia de promover la actividad física, activando a las comunidades para la concreción de un trabajo mancomunado entre las instituciones y el Poder Popular.

Cabe resaltar que la Misión Alimentación tiene una visión integral de la salud y el bienestar, por esto no le son ajenos estos espacios para hacer ahínco en cuanto a la posibilidad de demostrarles a las venezolanas y venezolanos que se puede acceder a una vida más plena, donde la salud y el bienestar físico formen parte de su felicidad.

En este sentido, la alimentación 4S (Sana, Segura, Sabrosa y Soberana) es promovida por el INN y al mismo tiempo el Mindeporte se dedica a impulsar la práctica de actividad física, sobre todo en los espacios que han sido recuperados por la Revolución Bolivariana, como parques, calles o avenidas que son habilitadas con variedad de alternativas los fines de semana para darle vida al deporte.

Tres ejes estratégicos a abordar

De acuerdo con la directora de la unidad de Distrito Capital del INN, Jenisse Carrizales, en esta nueva etapa de la campaña “Agarra Dato, Come Sano y Actívale”, se plantean tres ejes estratégicos a abordar como son el comunitario, el laboral, además del escolar y universitario.

Carrizales precisó que desde el Distrito Capital, entidad piloto para esta segunda avanzada, también se están articulando estrategias como la formación y capacitación de 450 promotoras y promotores activos y nutritivos, los cuales están enlazados con los colectivos del deporte, es decir, personas pertenecientes a las comunidades que están organizadas en distintos espacios donde se llevan a cabo actividades físicas.

“La idea con estos nuevos promotores activos y nutritivos, es que se multipliquen en sus comunidades y promuevan la alimentación 4S junto con la práctica de la actividad física, además de que puedan realizar despistaje nutricional básico, impartir recomendaciones nutricionales y remitir a los especialistas todos aquellos casos que presenten alto riesgo para la salud”, agregó Carrizales.

Combatiendo el sedentarismo

El Gobierno Bolivariano en la búsqueda del bienestar del pueblo, ha venido recuperando y acondicionando distintos espacios públicos, para que la gente pueda llevar a cabo sus actividades físicas, lo cual también funge como un elemento de gran ayuda para combatir el sedentarismo, que deteriora física y mentalmente a la sociedad.

En este sentido, Jenisse Carrizales apunta que además en la cultura de los venezolanos, hoy en día existen muchos mitos que han venido impulsándose a través de distintos medios como redes sociales, o provenientes de países extranjeros, que promocionan distintos productos que te invitan a perder peso o aumentar la masa muscular, lo cual realmente no está acorde a las necesidades de cada persona.

“Las campañas mediáticas han impulsado el consumo de productos, como merengadas, que te ofrecen bajar de peso, lo que de alguna manera contrarresta la actividad física y sus beneficios, cuando realmente lo que se necesita es que las personas se alimenten de forma balanceada y lo acompañen con actividad física, al menos 3 veces a la semana, entre 30 y 45 minutos al día”, precisó.

Beneficios de la campaña

Es importante destacar que con esta campaña serán beneficiados 205.634 personas, pertenecientes al Distrito Capital. Asimismo, se tiene prevista la instalación de 50 kioscos saludables y la implementación de los programas Nutripunto y Cocina Itinerante en los puntos activos de la zona.

Carrizales anunció que hasta ahora se han iniciado abordajes en tres puntos activos: Paseo Los Próceres, el Parque Alí Primera y el Instituto Nacional de Deporte (IND) atendiendo a más de 500 personas desde principios de febrero de este año.

La invitación es para todo el pueblo capitalino a asistir a los puntos activos los días jueves en Paseo Los Próceres, entre 7:00 a 10:00am y 4:00 a 7:00pm, en el Parque Alí Primera los miércoles de 7:00 a 10:00am y en el velódromo del IND los martes de 4:00 a 7:00pm. Dentro de estos espacios los asistentes podrán contar con los especialistas que les brindarán evaluación y recomendación nutricional, tanto para el mejoramiento del peso corporal de las personas como para el mejoramiento de la actividad física.

Además podrá acceder a un taller de Venezuela Nutritiva Itinerante, en el cual se promueve el consumo de los alimentos necesarios para la actividad física, como bebidas refrescantes que son elaboradas con rubros autóctonos y de producción nacional.

La Misión Alimentación a través de distintas alianzas con entes gubernamentales siempre buscará coordinar las estrategias más expeditas que vayan en pro de la mayor felicidad posible para todo el pueblo venezolano. Recuerda “Agarra Dato, Come Sano y Actíivate”.

Información adicional

La campaña Agarra Dato Come Sano se desarrolla en el contexto nacional de una considerable guerra económica y forma parte de las políticas del Ministerio del Poder Popular para la Alimentación (Minppal), a través del Instituto Nacional de Nutrición (INN), en el marco de la Gran Misión Abastecimiento Soberano (GMAS) desde lo formativo y comunicacional, promoviendo la buena alimentación en la población venezolana y ofreciéndole al pueblo herramientas prácticas para la diversificación de consumo alimentario.

Sin duda, esta nueva fase de la campaña Agarra Dato Come Sano, resalta los alimentos 4S: Sanos, Sabrosos, Seguros y Soberanos, invitando al consumo de estos rubros de producción nacional, con interesantes bondades nutricionales.

Los alimentos sanos, son beneficiosos para el organismo; sabrosos, que no sólo son nutritivos sino también tienen un buen gusto al paladar; seguros, porque son alimentos garantizados y certificado su consumo; soberanos, porque son alimentos que son cultivados y producidos en las tierras de Venezuela.

Por ello, la joven y dinámica campaña va orientada a mostrar a la población la importancia de mantener el hábito de incorporar los alimentos en la dieta diaria, tanto por razones nutricionales como por razones económicas.

Y es que se pretende disminuir, entre otras cosas, la ansiedad de comprar rubros críticos o regulados, fijando la atención en rubros alternativos soberanos, no escasos, no tan costosos y que brinden beneficios nutricionales.

De igual manera, contempla dar a conocer alimentos soberanos y alternativos, con variadas preparaciones, lo cual permite abordar de forma priorizada 22 rubros, entre ellos: batata, frijol bayo, quinchoncho, plátano, ñame, berenjena y pescados de río.

La campaña Agarra Dato Come Sano, promueve la inclusión en la alimentación de las venezolanas y los venezolanos, mostrando todos sus beneficios nutricionales, además de concientizar acerca de aquellos alimentos que no son saludables como el aceite, la azúcar, derivados del trigo, sal y sus afectaciones al organismo del ser humano.

El INN, que subraya la campaña con los alimentos 4S, busca desplazar el consumo de rubros obesogénicos (que contribuyen a la obesidad), dañinos en su mayoría y de producción extranjera, bajo el control de monopolios industriales y usados como armas de dominación.

Consumo organizado desde lo local

Comprendiendo la urgencia de un modelo sustentable de producción y consumo, más no petrolero-rentista, es necesario impulsar el consumo organizado en lo local, potenciando cada territorio, con alimentos de producción nacional e incrementando la colocación de la producción agrícola a pequeña y mediana escala. Por eso, planteamos algunas conceptualizaciones rectoras de dicha campaña:

Gastronomía: busca mostrar la diversidad y variedad de preparaciones culinarias que poseen los rubros alternativos, resaltando las propiedades organolépticas (sabor, olor, color y textura).

Practicidad: se apuesta por socializar preparaciones y recetas que sean sencillas y fáciles de elaborar, pero sin olvidar el adecuado balance nutricional.

Bondad nutricional: destacar el aporte nutricional que poseen los rubros alternativos, enfrentando estas bondades a los efectos nocivos que propician los rubros obesogénicos; destacando el hecho de que son sustituibles y opcionales en la alimentación.

Regionalización: potenciar la utilización de alimentos según los indicadores de producción regional, coadyuvando de esta manera al impulso económico de la entidad y al abaratamiento de costos, por concepto de compra de alimentos en el hogar.

En este sentido, las **premisas del INN** siguen siendo sensibles a una realidad alimentaria, que busca rescatar nuestras costumbres ancestrales en la cocina y hablan en primer lugar de la **disminución del consumo de sal, azúcar y refrescos**, rubros asociados a la generación de efectos de adicción y ansiedad; seguidamente orienta la **disminución del consumo de productos refinados o industrializados**, responsables del sobrepeso y la obesidad en nuestra población.

De igual manera, expone la **disminución del consumo de alimentos exógenos** los cuales han sido incluidos en la dieta del venezolano a raíz del proceso de transculturización alimentaria.

Además, exhorta al **incremento del consumo de alimentos de producción nacional sano y sabroso**, a la diversificación en la **preparación de estos alimentos soberanos** y al incremento **del consumo de agua**.

Es importante resaltar que más allá de incorporar nuevos alimentos al plato de las familias venezolanas, se hace más sencillo incorporar nuevas preparaciones, bien sea desincorporando o incorporando alimentos.

Ayudar a hacer la comida tiene que ver con el aprender haciendo, ya que es difícil saber cocinar solo con un conocimiento estructurado.

Lo que prima es el sabor, pero el nuestro, el de nuestras regiones, que con la convivencia fraterna y solidaria nos ayudarán a disfrutar de las preparaciones y de esos platos de siempre... ¡Recuerda, **Agarra Dato Come Sano** con tus **alimentos 4S!**