

el **AZÚCAR**

enero - febrero 2016

Un compromiso de responsabilidad social

**PREMIACIONES
ACADÉMICAS**

CNPA

SER SAN ANTONIO

Proyecto para aprender Matemáticas

MONTELIMAR

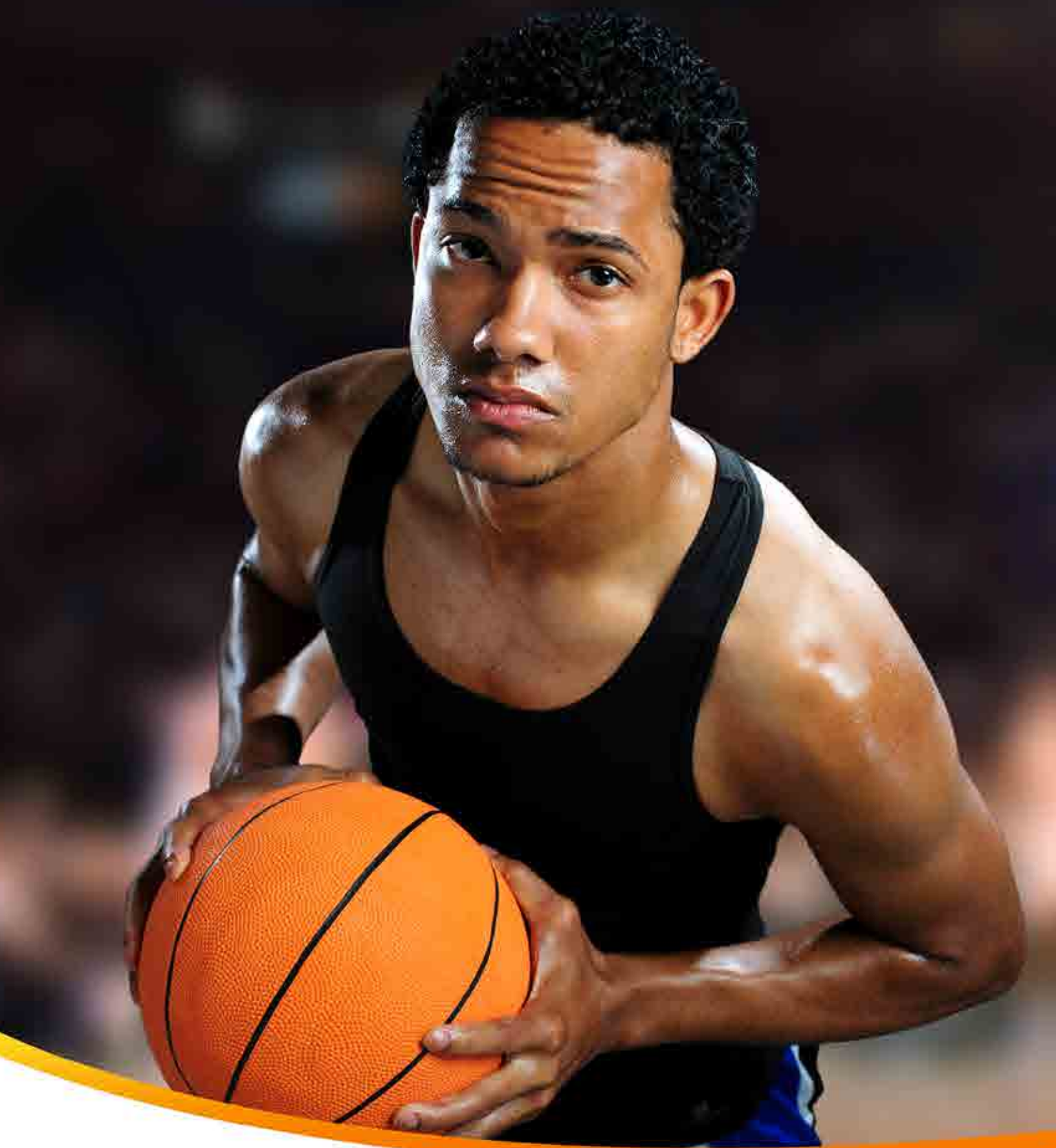
Inversión en educación

MONTE ROSA

Unidad médica móvil

CASUR

Plan sostenible de
producción de caña



Si es natural, es sano.

El Azúcar
me da

ENERGÍA

"EL CONSUMO MODERADO DE AZÚCAR
LE BRINDA A MI CUERPO LA ENERGÍA QUE NECESITO
AL MOMENTO DE HACER DEPORTE".



CONTENIDO

el **AZÚCAR**

enero - febrero 2016

Un compromiso de responsabilidad social



4 **Premiaciones Académicas**
CNPA



7 **SER San Antonio**
Entrega de juguetes en Navidad



8 **Montelimar**
Inversión en educación



9 **Monte Rosa**
Unidad médica móvil



10 **Casur**
Lucha contra el cáncer de mama



11 **SER San Antonio**
Proyecto para aprender matemáticas



12 **Informe**
¿De verdad sirven para perder peso las bebidas dietéticas?



14 **Monte Rosa**
Entrega anual de juguetes



15

Casur

Apoyo al deporte



24

Montelimar

Reforestación en comunidades

¿Sabía que...?



16

La glucosa y el rendimiento mental



25

Casur

Plan sostenible de producción de caña



18

Montelimar

Primera promoción

Los dulces consejos de la abuela



26

Sabiduría para esos detallitos de la vida



20

Monte Rosa

Proyectos exitosos

Dulce Cocina

27



Almíbar de mango



Flan de maíz

COLECCIONABLE

El azúcar y la obesidad

29

Cucharaditas



22

Señales de que su dieta no tiene suficientes carbohidratos

Dr. Zucarowsky

Nos cuenta que...

31

Esta es una publicación del CNPA para información de la Agroindustria Azucarera de Nicaragua.

Si desea más información sobre el Azúcar y otros temas relacionados visite www.cnpa.com.ni

Premiaciones Académicas

CNPA

El Comité Nacional de Productores de Azúcar (CNPA), realizó entrega de premios y reconocimientos por Concurso de Dibujo Mi Medio Ambiente, Dulzura a la Excelencia Académica y atleta infantil destacado del 2015. En el acto de premiación participaron directivos del CNPA, así como la Srta. Alejandra Ramos, Miss Dulzura 2016, quien representará a la agroindustria azucarera durante el presente año y la Srta. Reinery Leiva, Miss Dulzura 2015.

Esta es la tercera edición del Concurso de Dibujo Mi Medio Ambiente, el cual está dirigido a estudiantes de colegios de las zonas de influencia de cada ingenio.

Durante un almuerzo, se entregaron los premios a los ganadores quienes recibieron cada uno mochila con útiles escolares, paquete de libros de diversas materias, así como calculadora científica.

Los mejores cuatro dibujos, uno por cada zona de influencia de cada ingenio, fueron premiados con la entrega de una computadora para su colegio.

De la zona de influencia del Ingenio SER San Antonio, el colegio premiado fue la Escuela Santa Fe y recibió su Directora la Licenciada Maritza Aguilar.



José Gomez Linarte

El Centro Educativo Pantaleon fue el premiado de la zona de influencia del Ingenio Monte Rosa. Recibió la computadora el Lic. Eduviges López Subdirector de Secundaria.



Edwing Cuadra Mendoza

El centro escolar premiado de la zona de influencia del Ingenio CASUR fue el Colegio San José y retiró el premio la Profesora Yadira Jiménez.



Anyibeth Gonzales Bustos

La Directora de la Escuela Cristiana Havila, Lic. Pastora Flores Ramos fue la encargada de recibir el premio por el mejor dibujo de la zona de influencia del Ingenio Montelimar.



Valeria Cerda Barrios

En su sexta edición se otorgaron los premios “Dulzura a la Excelencia Académica” a los mejores bachilleres de las zonas de influencia de los ingenios azucareros.

Los parámetros utilizados para determinar los ganadores

fueron los promedios académicos de las calificaciones que fueron certificadas por cada centro escolar tomando en cuenta para el cálculo las materias básicas: Matemáticas, Lengua y Literatura, Inglés, Física, Biología, Ciencias Sociales y la conducta del estudiante.



Cada ganador recibió una laptop y 200 dólares, así como una mochila y unos audífonos.

El Lic. Mario Amador, Gerente del CNPA entregó a la joven Heidi Sofia Mairena Lanuza del Colegio SER San Antonio, de la zona del ingenio SER San Antonio, quien alcanzó un promedio de 99.71 %.



El Lic. Francisco López en representación de Central Azucarera de Nicaragua entregó a la joven Abby Gabriela Varela del Instituto Público del Poder Ciudadano de la zona de influencia de Ingenio CASUR quien certificó un promedio de 97.57 %.

El Gerente de Control Interno de CNPA Lic. Ramón Díaz, hizo entrega al joven Kevin Alexander Ramirez Hurtado del Colegio Público Santos Díaz Rivera de la zona de influencia de Ingenio Montelimar que alcanzó un promedio de 98 %.



La Gerente Administrativa del CNPA, Lic. Martha Lizano, hizo la entrega del premio al bachiller Abner Azael Ríos García del Centro Educativo Pantaleon, de la zona del Ingenio Monte Rosa, cuyo promedio fue de 94.57 %.

De los cuatro premiados, el bachiller con mayor promedio recibió además una dotación adicional de mil dólares como apoyo para el inicio de sus estudios superiores.

También fue entregado el premio “Energía” que por octava ocasión reconoce a un deportista joven que se haya destacado a lo largo del 2015. El trofeo y 250 dólares fue entregado al joven de 12 años Lester Javier Medrano

Villalta, quien en la disciplina de béisbol fue medalla de oro en el Campeonato Mundial Sub-12 en Taiwán donde ganó dos partidos y fue el mejor lanzador derecho del mundial.



De izquierda a derecha Dr. Sergio Chamorro, Alejandra Ramos Miss Dulzura 2016, Javier Medrano Villalta, y Reinery Leiva Miss Dulzura 2015



El joven Medrano Villalta, también consiguió la medalla de oro en el Campeonato Panamericano Sub-12 de Managua donde ganó dos partidos (incluyendo el de la final) y fue parte del equipo “Todos Estrellas”.

El Doctor y exportero de la Selección Nacional de Fútbol Sergio Chamorro, compartió con todos los jóvenes presentes la necesidad de realizar ejercicio físico, además de mantener una alimentación sana y equilibrada, como fuente de salud.

SER San Antonio

Entrega de juguetes en Navidad



Niños de la comunidad recibiendo sus regalos.

Las empresas del Grupo Pellas, realizaron su alegre caravana navideña de entrega de juguetes a miles de niños de comunidades de los departamentos de León y Chinandega.

Este tradicional evento de Responsabilidad Social se realizó en la comunidad de Sutiaba y continuó su recorrido por Telica, Posoltega, Quezalguaque, Chichigalpa, El Viejo, El Realejo y Chinandega.



El Gerente de Servicios Generales de SER San Antonio, licenciado Norman Meza informó que en los últimos 10 años se han entregado más de medio millón de juguetes a niños de la zona de occidente del país.

Durante la inauguración del recorrido, el presidente de la Comunidad Indígena de Sutiaba, señor Roger Montoya agradeció a don Carlos y a doña Vivian Pellas, así como a SER San Antonio, el acompañamiento que durante todo el año ofrecen a la población en diferentes proyectos sociales.

Montelimar

Inversión en educación



Grupo de niños con su diploma por su excelencia académica "Soy Uno".

En el marco de la Estrategia de Responsabilidad Social Empresarial, Corporación Montelimar S.A., por segundo año consecutivo llevó a cabo el Programa de Premiación a la Excelencia Académica “Soy Uno” en 9 centros educativos de la misma cantidad de comunidades ubicadas en el área de influencia directa de la empresa.

El objetivo de dicho programa, que realizan en alianza con la Fundación Uno, que es una organización con amplia experiencia en el ámbito de la educación, es fomentar la excelencia académica mediante la premiación de las y los mejores alumnos de cada centro.

El Programa otorga reconocimientos y premios, consistente en bicicletas, útiles escolares, literatura clásica y material didáctico, a los mejores 13 estudiantes de primaria y secundaria que obtienen calificaciones con un promedio mínimo de 90% en un semestre escolar,



igualmente reconoce la labor de los mejores docentes y a la dirección del centro educativo.

Los centros beneficiados fueron las Escuelas Anexo Montelimar, Luz y Vida, Salomón Ibarra Mayorga, Loma Alegre, Instituto de San Cayetano, Colegio Público República de Ecuador y Colegio Público Montelimar en el municipio de San Rafael del Sur y las Escuelas de San Miguel y El Apante en el municipio de Villa El Carmen. En total, el Programa benefició directamente a 117 niños y niñas, a 18 docentes y de forma indirecta a sus familiares, compañeritos y compañeritas de clases y a sus comunidades.



Para la realización del Programa, la empresa invirtió un total de C\$ 76,923.46, en pro de la superación académica y del desarrollo de los niños y niñas de sus comunidades vecinas.

Monte Rosa

Unidad médica móvil



Trabajador de campo de Ingenio Monte Rosa recibiendo atención médica en la unidad móvil.

Como parte del fortalecimiento al programa de salud preventiva, a partir de la zafra 2015-2016, el Ingenio Monte Rosa, cuenta con unidad médica móvil.

La unidad médica, ayudará a fortalecer los programas de promoción de vida saludable y prevención de enfermedades en las actividades agrícolas de producción y cosecha manual. En ella se monitoreará, por jornada y por actividad:

- Condiciones ambientales para inferir el estrés término por calor
- Biomarcadores para evaluar condición de salud (muestras de orina y de creatinina)
- Índice de sudoración, así como la efectividad de la reposición de líquidos hidratantes

Dalia Jiménez, Gerente de Recursos Humanos, de Monte Rosa, expresó que “La unidad médica móvil, está diseñada para ampliar la cobertura de salud a

los trabajadores en el campo, manteniendo una vigilancia médica constante de los colaboradores”.

La unidad médica móvil, está equipada con dos consultorios, cuenta con personal médico, de laboratorio y enfermería, además de medicinas e insumos para la atención.



Casur

Lucha contra el cáncer de mama



Participantes aprendiendo la manera correcta de realizarse el auto-examen.

La Compañía Azucarera del Sur S.A. (CASUR) en coordinación con Fundación Ortiz Gurdian (FOG), realizaron una charla para la detección oportuna del cáncer de mama, en las instalaciones del Ingenio Benjamín Zeledón, ubicado en Potosí Rivas, a esta actividad asistieron mujeres del área administrativa, de campo y de limpieza de la empresa, más invitadas externas como funcionarias de las Alcaldía de Belén, Potosí y Ministerio de Educación.

Esta actividad, donde asistieron más de 60 mujeres, tuvo como objetivo promover la lucha contra el cáncer de mama “está dirigida a las mujeres, un sector muy especial a las que hay que cuidar siempre, CASUR se interesa por el bienestar de los trabajadores y los municipios donde tiene presencia con cultivos de caña, siendo el principal objetivo de la Responsabilidad Social Empresarial garantizar la salud y la tranquilidad; por esta razón se ha establecido una alianza como donantes en el proyecto de FOG” dijo Oleksandr Markhay, Gerente de Recursos Humanos de CASUR.

La capacitación estuvo a cargo del Dr. Orlando Ortega quien detalló los factores y riesgos sobre padecer esta

enfermedad, según cifras brindadas por el Dr. Ortega, hasta el año 2000 se registraron a nivel nacional 10,300 pacientes con cáncer de mama y se estima que en el año 2020 superen las 20,000 por ello insistió en la detección temprana, por su parte la Dra. Norma Chávez explicó los pasos para realizarse el autoexamen y recomendó hacerlo al menos una vez al mes.

La alianza con la Fundación Ortiz Gurdian permitirá más capacitaciones que seguirán beneficiando a la mujer trabajadora de la compañía.



SER San Antonio

Proyecto para aprender matemáticas

“Jugando y Aprendiendo Matemáticas con Scratch”, es un proyecto desarrollado por alumnos del Colegio SER San Antonio que fue presentado con éxito en el Concurso de Feria Científica organizado por el Ministerio de Educación (MINED) y posteriormente en el I Foro Educativo e Inserción Laboral realizado en la ciudad de Somotillo, Chinandega.



Los alumnos Joycell Gisselle Blandino Castillo, Xochilt Angélica Ruiz Alemán y Emerson David Padilla Celis, crearon un juego educativo usando el programa Scratch, una herramienta con fines educativos destinada a menores y que tiene como propósito desarrollar el pensamiento lógico en los estudiantes de matemáticas.

Este juego interactivo, aunque enseña en forma clásica, tiene como guía dibujos animados, personajes y escenarios que hacen más divertido y didáctico el aprendizaje de la matemática, motivando a los alumnos al estudio de esta materia y logrando vencer los viejos esquemas que presentan esta ciencia como algo aburrido.



“El juego inicia cuando un personaje pregunta el nombre del usuario y luego del saludo inicial se muestra la bienvenida al primer nivel que es la SUMA, luego al culminar la ejecución que es controlada por el programa, se procede a realizar la siguiente operación que es la RESTA y así posteriormente hasta llegar a la MULTIPLICACION y la DIVISION”, explica la presentación del proyecto que lleva de la mano a la educación con las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC).

“Existen pocos proyectos que traten de ayudar al sistema de educación de Nicaragua, por lo tanto hemos pensado en crear este juego con la idea de no solo ayudar a los estudiantes sino también a los maestros, ya que algunos niños prestan poca atención a las clases y eso provoca que se les dificulte algunas materias como Matemática, Lengua y Literatura entre otras” señalan los destacados estudiantes, los que contaron con la tutoría de la licenciada Jessenia Gutiérrez y del ingeniero José Rodolfo Herrera Baca para la realización de este proyecto.



¿De verdad sirven para perder peso las bebidas dietéticas?



No es raro que comerse un pastel cause culpa. Pero, ¿alivia tomar bebidas de bajas calorías?

Nadie va a argumentar que es bueno tomarse una bebida normal, cuya botella de medio litro cuenta con cerca de 200 calorías, sobre todo cuando su versión light puede reducirlas a nada menos que una sola caloría.

La lógica básica sugeriría que reemplazar una bebida normal por una dietética reducirá esas calorías de tu dieta. Pero esos refrescos light tienen una dudosa reputación.

Hay preocupación pública respecto a los endulzantes que utilizan para mantenerlos bajos en calorías y los científicos han argumentado que pueden derivar en aumento de peso e incluso incrementar el riesgo de diabetes tipo 2.

Entonces, ¿deberíamos darle un lugar en nuestro carrito de supermercado?

"Mucha gente asume que tienen en su mano opciones saludables porque no tienen azúcar, pero es necesario que entiendan que no hay evidencia de ello", dice Susan Swither, profesora de la Universidad de Purdue, en EE.UU.

Informe presentado por:
James Gallagher BBC



Investigaciones realizadas a grandes grupos de personas muestran que pacientes obesos tienden a tomar más refrescos dietéticos que otros con peso saludable.

Un estudio publicado en el American Journal of Public Health mostró que 11% de personas dentro de su peso normal, 19% de personas con sobrepeso y 22% de personas obesas consumían bebidas dietéticas. Y un estudio de Obesity que siguió a 3.700 personas por ocho años mostró que aquellos que consumían endulzantes de bajas calorías subían de peso.



Los investigadores entonces se preguntaron:

¿son los endulzantes peor remedio que la enfermedad de la epidemia que buscaban combatir y para la que fueron diseñados?

Es imposible determinar la causa y el efecto en dichos estudios. ¿Están las bebidas light causando sobrepeso o son los obesos quienes comienzan a tomarlos en su esfuerzo por controlar su peso?

Tipos de endulzantes

Aspartamo:
polvo cristalino blanco que deriva de los aminoácidos.

Sacarina:
el primer endulzante artificial, sintetizado en 1879.

Stevia:
endulzante derivado de la planta sudamericana del mismo nombre.

Aspartamo

El aspartamo es uno de los endulzantes más conocidos, pero también uno de los más polémicos.

Este sustituto del azúcar, también conocido como E951 en Europa, es 200 veces más dulce que el azúcar y ha sido vinculado con una serie de terribles historias desde que fue introducido a la industria alimenticia en los 80.

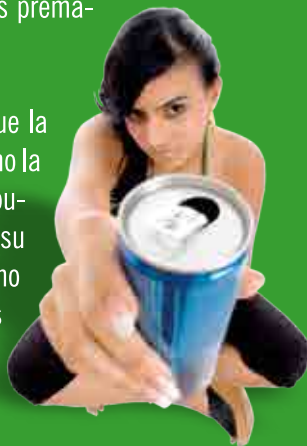
El aspartamo ha tenido un desarrollo controversial. Sin embargo finalmente "no representa peligros para la salud", según la autoridad europea. Entre los males que se le atribuyen están alergias, partos prematuros y cáncer.

Una empresa de bebidas aseguró que la desconfianza pública por el tema como la principal razón de por qué los estadounidenses han dejado de consumir su bebida dietética. Ha sido descrito como uno de los ingredientes alimentarios más probados en el mundo. Y un informe de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria en 2013 llegó a la conclusión de que "no representa peligros para la salud", incluyendo a las mujeres embarazadas y los niños. Mientras tanto, los científicos del Instituto de Ciencia Weizmann en Israel demostraron que los endulzantes de bajas calorías alteran el equilibrio de las bacterias en el sistema digestivo de las ratas.

Por cada célula de nuestro cuerpo, existen 10 bacterias, virus y hongos que crecen dentro de nosotros, y este "microbioma" tiene un tremendo impacto en la salud.

El estudio, publicado en Nature, mostró que los endulzantes alteraban el metabolismo de los animales y derivaban en mayores niveles de azúcar en la sangre, una señal temprana de estar desarrollando diabetes tipo 2.

Siete voluntarios humanos pasaron siete días consumiendo altos grados de endulzantes. La mitad de ellos tuvieron los mismos resultados que los animales. Pero el profesor Peter Rogers de la Universidad de Bristol (Inglaterra) está lejos de creerle a estos estudios. Asegura que la mayoría de las investigaciones en animales usan niveles de endulzantes que muestran "una pequeña conexión" con cómo se utilizan en la vida real. Otro estudio mostró que la gente que reemplazó bebidas normales por dietéticas perdió peso. Y eso hace "igualmente posible" que los endulzantes de bajas calorías



"puedan reducir el deseo de comerse un postre dulce".

Pérdida de peso

Rogers fue parte de un informe que incluyó a investigadores financiados por la industria alimentaria, sobre los endulzantes de bajas calorías.

El resultado, publicado en el International Journal of Obesity, mostró personas que perdían peso cuando se les pedía reemplazar las bebidas normales por las dietéticas. Perdieron en promedio 1,2 kilos al estar bajo esta dieta entre cuatro y 40 meses, prácticamente el mismo efecto que si cambiaran a agua.



Y aunque la gente que consume endulzantes termine comiendo más que la que toma bebidas azucaradas, finalmente igual son menos calorías. En lo que coinciden los científicos es en que beber agua es saludable. "No te van a hacer todo el trabajo, pero son una manera de disfrutar el placer de lo dulce sin el peso de las calorías, en nuestra sociedad obeso-génica", concluye.

Un estudio publicado en Obesity sugiere que "pre llenarse" con agua media hora antes de comer ayuda a la gente a perder peso.

Una crítica acérrima a los endulzantes argumenta que pueden tener un rol como elemento de rehabilitación. "Una bebida dietética es útil como transición en tu dieta, si es que tomas regularmente bebida normal y te resulta difícil parar", dice. Y deberían ayudar a perder peso, por lo menos en el corto tiempo. La gran pregunta es si no sería mejor adaptar nuestra dieta a una menos calórica.



Monte Rosa

Entrega anual de juguetes



Se entregaron regalos a más de 800 niños del municipio de El Viejo, Chinandega.

Cada año, el Ingenio Monte Rosa y Fundación Pantaleón, organizan una mañana de diversión para los niños y niñas de las comunidades donde la operación tiene influencia, llevando de esta manera alegría a la niñez de diferentes zonas rurales en el municipio de El Viejo, Chinandega.

Más de 800 niños de las comunidades, con sus padres disfrutaron de comida, piñatas, bebidas, música, payasos, juegos y mucha algarabía; además de la entrega de su tradicional juguete en celebración de la Navidad.

Esta es una oportunidad de compartir con los que más necesitan, de brindar alegría y calidad humana a los niños, que puedan tener una mañana de diversión.

La actividad se realiza con el apoyo de voluntarios, colaboradores de los diferentes procesos de la empresa, quienes participan en la atención de los invitados y las actividades de la mañana.



Casur

Apoyo al deporte



Los Gigantes de Rivas posando para la foto.

Como parte de su compromiso social, Compañía Azucarera del SUR S.A. (CASUR), patrocina como ya es costumbre al equipo de béisbol profesional de la ciudad de los mangos.

En el evento de lanzamiento del equipo se hizo presente una delegación de funcionarios del ingenio, dentro de los que se destaca Mario Holmann; quien probablemente fue uno de los mejores jugadores en segunda base de la historia del béisbol nicaragüense y hoy Jefe de Suministro, Almacenes y Logística en CASUR.

Los Gigantes de Rivas tras ganar el campeonato en su primera temporada (2013-2014) y finalizar en el

segundo lugar en la segunda temporada (2014-2015), nuevamente se coronaron como Campeones de la Liga de Béisbol Profesional de Nicaragua (LBPN) (2015-2016) y representaron a nuestro país en la IV Serie Latinoamericana, compitiendo con países como México, Panamá y Colombia, el título de campeones del torneo se logró al imponerse por 12 – 3 a los a los Caimanes de Lorica, de Colombia.

Para la Compañía el apoyo a actividades deportivas y de recreación para la comunidad es una de sus prioridades dentro de su programa de responsabilidad social, llevándole alegría al departamento de Rivas.





El Azúcar y el rendimiento mental

La glucosa es un tipo de azúcar que ejerce función de combustible para el cerebro. Diversos estudios demuestran que los bajos niveles de glucosa pueden perjudicar la atención, la memoria y el aprendizaje y, que su administración puede mejorar estos aspectos de la función cognitiva.

El cerebro consume más glucosa durante las tareas mentales intensas y, por tanto, es especialmente importante mantener un nivel óptimo en sangre, lo que se consigue comiendo con regularidad.

La glucosa como combustible

La glucosa es un tipo de azúcar presente fundamentalmente en los alimentos que contienen almidón (pan, arroz, pasta y patatas), además de las frutas, los zumos, la miel, las mermeladas y el azúcar.

El cuerpo puede convertir los carbohidratos digeribles en glucosa, que el torrente sanguíneo transporta hasta el cerebro y otros órganos para aportarles energía.

El cuerpo regula los niveles de glucosa en sangre, lo que se conoce como homeóstasis de la glucosa.

Un proceso denominado gluconeogénesis permite al cuerpo generar su propia glucosa a partir de los elementos básicos de las proteínas y las grasas.

La glucosa se puede almacenar en el hígado y en menor medida, en los músculos, en forma de glucógeno, que forma una reserva de energía que se puede movilizar rápidamente para satisfacer una necesidad repentina de glucosa (ejercicio físico), pero también cuando la ingesta de glucosa de los alimentos es insuficiente (durante el ayuno, por ejemplo), en cuyo caso el cuerpo puede obtener glucosa de sus depósitos de glucógeno.

El glucógeno del hígado desaparece prácticamente entre 12 y 18 horas después de comer, durante el ayuno nocturno, por ejemplo, tras el cual el cuerpo depende en mayor medida de la energía extraída de las grasas.

Los requerimientos energéticos del cerebro

El cerebro humano está formado por una densa red de neuronas, o células nerviosas, que están constantemente activas, incluso mientras dormimos. Para obtener la energía necesaria para mantener esa actividad, el cerebro depende del suministro continuo de glucosa del torrente sanguíneo. En una dieta saludable, entre el 45 y el 60% de la energía total debería proceder de los carbohidratos.

Un adulto de peso normal requiere 200 g de glucosa al día, dos tercios de los cuales (unos 130 g) están específicamente destinados a cubrir los requerimientos de glucosa del cerebro.

El cerebro compite con el resto del cuerpo por la glucosa cuando su nivel desciende mucho, como al pasar hambre. Al controlar a la perfección su parte de glucosa bajo estas condiciones, el cerebro puede mantener su elevado nivel de actividad, lo que consigue por medio de dos mecanismos principales: primero, extrayendo la glucosa directamente de la sangre cuando sus células tienen poca energía y, segundo, limitando la cantidad de glucosa que recibirá el resto del cuerpo para que haya más para el cerebro.

Estos mecanismos son esenciales para la supervivencia. Al contrario que los músculos (incluido el corazón y el hígado), el cerebro no se puede alimentar directamente de los ácidos grasos.

La glucosa y el rendimiento mental

Diversos estudios sobre la glucosa han demostrado cómo la administración de este azúcar puede mejorar el funcionamiento cognitivo, en particular la memoria a corto plazo y la atención.

En la mayoría de estos estudios se da a los participantes una cierta cantidad de glucosa en forma de bebida. Un estudio realizado por la Dra. Sünram-Lea, en su estudio sobre los efectos de la glucosa en el cerebro, observó que la bebida de glucosa mejoraba considerablemente la memoria verbal y espacial a largo plazo en adultos jóvenes.

El efecto era similar tanto si se consumía tras el ayuno nocturno como dos horas después del desayuno o dos horas después de almorzar.

Referencias

- European Food Safety Authority (EFSA) (2010). Scientific Opinion on Dietary Reference Values for carbohydrates and dietary fibre. *EFSA Journal* 8(3):1462.
- Peters A (2011). The Selfish Brain: competition for energy resources. *American Journal of Human Biology* 23:29-34.
- Peters A, Kubera B, Hubold C, et al. (2011). The Selfish Brain: Stress and eating behavior. *Frontiers in Neuroscience* 5(74):1-11.

Las tareas mentales más intensas parecen responder mejor a la glucosa que las tareas más sencillas, lo que se podría deber a que la absorción de glucosa por parte del cerebro aumenta en condiciones de estrés moderado, incluidas las tareas mentales intensas.

En concreto, los estudios realizados a niños y adolescentes han demostrado que desayunar puede ayudar a mejorar el rendimiento mental al potenciar las tareas relacionadas con la memoria y la atención.

Conclusión

El cerebro es un órgano muy activo cuyo combustible es la glucosa, que procede directamente de los alimentos y bebidas con carbohidratos o es producida por el cuerpo a partir de fuentes sin carbohidratos.

Para mantener una buena función cognitiva, especialmente a la hora de realizar tareas que exijan mucho a escala mental, es importante mantener un nivel de azúcar en sangre óptimo.



Montelimar

Primera Promoción



Mesa principal conformada por directivos de la empresa.

El Programa de Nivelación Escolar que desarrolla Ingenio Montelimar para mejorar las capacidades de sus colaboradores, realizó la primera promoción de 19 trabajadores hombres y mujeres, de las áreas de fábrica, talleres, fincas y agrícola.

Este programa se efectúa mediante un convenio con la Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura (OEI), la cual es un organismo internacional de carácter gubernamental para la cooperación entre los países iberoamericanos en el campo de la educación,

la ciencia, la tecnología y la cultura en el contexto del desarrollo integral, la democracia y la integración regional, de la cual Nicaragua es Estado miembro.

El alcance de este programa beneficiará con cursos de educación básica y secundaria a jóvenes y adultos hasta para un total de 100 trabajadores en el primer año, hasta cumplir la meta de 227 trabajadores, organizados en base a los resultados de las pruebas diagnósticas de ubicación de los colaboradores del Ingenio Montelimar, identificadas como sub escolarizadas.



En un acto realizado en la empresa se desarrolló un programa cultural, donde se hizo una ceremonia para la entrega de los diplomas acompañados por sus padres, esposos, esposas e hijos. Presidieron el acto los directivos de la empresa Ing. Oscar Montealegre, Gerente General, el Ing. Jorge Solares Solares, Gerente Agrícola y el Lic. Oscar Gutiérrez G., Gerente Administrativo, quienes estuvieron acompañados por el personal docente y representantes de la OEI.



Promocionados



N°	Nombre	Área
1	Ángel Antonio Cerda Berrios	Fábrica
2	César Augusto Romero Narváez	Fábrica
3	Claudia Elena Aguilar Narváez	Fábrica
4	Edgar Antonio Vásquez Mendoza	Fábrica
5	José Antonio Bermúdez González	Fábrica
6	Julio Manuel Aguilar Balladares	Fábrica
7	Luis Manuel Calero Ríos	Fábrica
8	Mario José Blanco Espinoza	Fábrica
9	Nolver José García Vallecillo	Fábrica
10	Pedro Francisco Vílchez Hernández	Fábrica
11	Wilton José Montiel	Fábrica
12	Rolando Antonio Cruz Ramírez	Talleres y Servicios
13	David Uriel Carranza Manzanares	Talleres y Servicios
14	José Donaldo Centeno Bermúdez	Talleres y Servicios
15	Juan Francisco Gutiérrez García	Talleres y Servicios
16	Douglas José Centeno Bermúdez	Finca Montelimar
17	Erick Antonio Navarrete Aguirre	Finca Loma Alegre
18	Francisco Teodoro Sandino	Agrícola
19	Jorge Martín Hernández López	Agrícola



Grupo de la primera promoción de nivelación.

Monte Rosa

Proyectos exitosos



A partir de la incorporación de Monte Rosa al Grupo Pantaleón ha venido desarrollando acciones para el ordenamiento de sus prácticas productivas enmarcadas en el uso sostenible de los recursos naturales, cumplimiento de requisitos legales, generación de energía limpia, mejoramiento de suelos, disminución de la contaminación, restauración de áreas degradadas entre otras, con la finalidad de crear valor a corto y largo plazo y contribuir con los objetivos globales en materia de medio ambiente.



Principales proyectos y acciones:

Proyecto de cogeneración con bagazo

Ha permitido incursionar en el mercado de bonos de carbono a través del Mecanismo de Desarrollo Limpio (MDL), logrando reducir la cantidad de 768,249 t de CO₂ (2002-2013) principal causante del efecto invernadero.

Gestión del agua

Con la implementación de los proyectos Limpieza de Caña en Seco y Consolidación de la Estación de Ce

nizas han invertido 2.5 millones de dólares lo que les permitió dejar de consumir 14,865.000 m³ de agua. A través de sistemas de enfriamiento se logran recircular el 50% del agua industrial.

Mejoramiento de suelos

A través de la incorporación de rastrojo en los suelos, cachaza y cenizas en las fincas bajo administración de Ingenio Monte Rosa en los últimos 5 años se han incrementado los niveles de material orgánico en un rango de 1-2 a 3-5 según monitoreo de suelo.

También cuentan con la caracterización de los tipos de suelos de las fincas bajo administración, a fin de realizar actividades agrícolas según estructura.

Plan de monitoreo ambiental

Anualmente se realizan análisis de emisiones atmosféricas, aguas residuales, calidad de aire, agua de procesos y natural.

Gestión de Residuos

- Implementación de un Plan de Manejo de Residuos Sólidos.
- Operación de un relleno sanitario.
- Entrega de recipientes vacíos de agroquímicos a ANIFODA (Asociación Nicaragüense de Formuladores y Distribuidores de Agroquímicos).
- Separación de residuos sólidos en la fuente.

Iniciativa Forestal

- Establecimiento de 1,100 ha de plantaciones forestales: 800 ha de plantaciones energéticas 300 ha de plantaciones nativas.
- Desarrollo de dos viveros con una producción de 500,000 plantas nativas.
- Generación de 300 empleos directos, siendo el 70% mujeres.
- Inversión estimada de US\$ 600,000 en el segundo año.

Las operaciones cumplen con los requisitos legales necesarios.





5

SEÑALES DE QUE SU DIETA NO TIENE SUFICIENTES CARBOHIDRATOS

Una de las características esenciales de una dieta saludable es el equilibrio que debe existir entre los nutrientes que nos proporciona. Consumir cantidades adecuadas de proteína, grasas e hidratos de carbono es necesario para que nuestro cuerpo funcione de manera óptima. El exceso o carencia de cualquiera de ellos, rompe el balance necesario provocando reacciones adversas que debemos evitar. En este artículo hablaremos de las 5 reacciones más comunes cuando nuestra dieta no tiene los carbohidratos suficientes:

Tiene mal aliento

El principal combustible de nuestro cuerpo son los carbohidratos, cuando no comemos suficientes y nuestro cuerpo utiliza las grasas como fuente de energía, lo hace mediante un proceso conocido como cetosis. Como subproducto de este proceso se producen sustancias llamadas cetonas que dejan un olor muy característico y poco agradable en el aliento y que no

son fácilmente combatidas por los métodos de higiene bucal. Consumir moderadamente azúcar natural puede aminorar este efecto.



Esta de malhumor

Las personas con un bajo consumo de carbohidratos suelen sentirse más irritables, estresadas y fatigadas. Esto puede deberse a que los carbohidratos son esenciales para que el cuerpo produzca serotonina conocida como la hormona de la felicidad.

También puede ser porque de acuerdo a algunos estudios las dietas bajas en carbohidratos son más aburridas y monótonas que aquellos que los contienen en buena proporción, aun cuando nos aporten la misma cantidad de calorías.



Es menos eficiente mentalmente

Al igual que el resto del cuerpo, el cerebro necesita los hidratos de carbono transformados en glucosa para obtener energía y funcionar.

Cuando el cerebro no cuenta con la cantidad de glucosa que necesita no funciona a su máxima capacidad. Un pequeño estudio encontró que las mujeres que tenían una baja ingesta de carbohidratos tenían un peor desempeño en actividades relacionadas con la memoria que regresaban a la normalidad al aumentar el consumo de carbohidratos a los límites deseados.



Su rendimiento en el ejercicio es menor

Cuando las personas activas físicamente no consumen suficientes hidratos de carbono, el cuerpo empieza a usar las proteínas como combustible para los músculos.

Es por eso que reponer la energía utilizada durante el ejercicio a través de carbohidratos como algún batido endulzado con azúcar natural, es muy importante para la recuperación y la preparación para la siguiente actividad física.



Siente mareos

Cuando el cuerpo carece de la cantidad adecuada de carbohidratos, la glucosa en la sangre encargada de proveernos de energía disminuye de manera importante pudiendo provocar sensación de mareo, fatiga y cansancio.

Estos síntomas desaparecen cuando restablecemos el consumo adecuado de estos nutrientes.



Montelimar

Reforestación en comunidades



Como parte de la política y gestión ambiental, el Ingenio Montelimar realizó una jornada de reforestación en la comunidad de San Miguel, ubicada a orillas del río Brasil, afluente del río de Villa El Carmen en el municipio del mismo nombre.

Esta jornada se realizó en coordinación con la Alcaldía de Villa El Carmen, la escuela del lugar, padres de familia, líderes comunitarios de San Miguel, productores privados que hacen uso del río, el INAFOR y el Ingenio Montelimar.



En la jornada se sembraron mil árboles frutales y maderables, en las riberas del Río Brasil, tierras privadas, tierras propias del ingenio y tierras comunales; haciendo hincapié a los participantes, alumnos, maestros, productores y población de la importancia de preservar y proteger los recursos naturales en especial los bosques y el agua, al tiempo que se les transmitió las técnicas de siembra forestal y el cuidado de dichas plantas.

La empresa asumió el costo total de la jornada y al final de la misma les brindó refrigerios a los entusiastas participantes que calificaron positivamente esta actividad.

Casur

Plan sostenible de producción de caña

La Compañía Azucarera del Sur S.A., (CASUR), celebró una Asamblea con los productores del departamento de Rivas, donde dieron a conocer los diferentes proyectos que tiene la empresa, entre ellos el plan de expansión. Esta actividad se llevó a cabo en el Chalet del Ingenio Benjamín Zeledón que pertenece a CASUR.

Tras formar parte del Ingenio Colombiano Mayagüez, CASUR ha obtenido buenos resultados en todos los aspectos, entre los objetivos de los nuevos socios está estrechar la unión con cada uno de los productores de caña, especialmente con la Gerencia Agrícola, con el fin de aumentar la productividad de los campos.

La Asamblea de Productores fue presidida por el licenciado Roger Zamora Hinojos, Gerente General de CASUR, el licenciado Michael Healy Lacayo, Presidente de la Unión de Productores Agropecuarios de Nicaragua UPANIC, el licenciado Mario Amador, Gerente General del Comité Nacional de Productores de Azúcar y el ingeniero Jorge Enrique Pantoja, Gerente Agrícola de CASUR y fue a cargo de él que estuvo la exposición presentada a los productores.

Entre los temas que abordó el Ing. Jorge Pantoja en la Asamblea de Productores estuvo: nivelación y preparación de suelos, manejo de residuos después de la cosecha, descompactado de suelos, fertilización, control de malezas, aplicación aérea de bioestimulantes inhibidor y madurante, control de plagas y riego.

CASUR tiene 70 productores con 2,000 hectáreas, de las cuales aproximadamente 400 son de secanos, es por ello que tiene un plan de inversión para fortalecer el sistema de riego y lograr que los pequeños productores puedan verse beneficiados con esta red para



Grupo de productores durante la asamblea.

mantener y aumentar su capacidad de producción de caña por hectárea.

Se estima que en los próximos años CASUR pueda aprovechar en gran manera el agua del Lago Cocibolca, en la actualidad la Compañía ocupa el 0.04% del agua del lago para regar 6,963.74 manzanas y se espera que en dos años se pueda regar 17 mil manzanas, beneficiando a micros y pequeños productores de la zona que hasta la fecha producen 50 toneladas de caña por manzana, esperan que con el sistema de riego su productividad aumente hasta en 90 toneladas.

Por su parte los productores de CASUR mostraron su satisfacción al escuchar cada uno de los proyectos, sobre todo porque obtendrán grandes beneficios como la sostenibilidad del cultivo de caña.



Ingeniero Jorge Enrique Pantoja, Gerente Agrícola de CASUR

Los dulces
consejos de la

Abuela

La abuela le ofrece su sabiduría, para hacer esos detallitos de la vida mucho más amenos.

1

Si está preparando un condimento o una salsa y se ha pasado de picante, no dude en colocar una cucharadita de azúcar, para balancear el sabor.



2

Si el azúcar se ha endurecido... ponga un paño apenas húmedo sobre la boca del azucarero y déjelo así durante un rato. notará como el azúcar vuelve a estar suave y suelta.



3

Mezclando azúcar con aceite de oliva o de almendras puede crear un excelente exfoliante para eliminar las células muertas de todo el cuerpo.



Almíbar de Mango

Ingredientes

1 taza de coco rallado
sin azúcar



8 mangos maduros pelados



3 rajas de canela



4 tazas de
agua



6 clavos de olor



2 tazas de azúcar morena



1 cucharada de canela molida

Procedimiento



1



2



1. En una olla a fuego alto, poner a calentar el azúcar con dos tazas de agua.
2. Cuando comience a hervir, añadir los clavos de olor, canela en rajas, mangos, canela molida y coco.
3. Mantener a fuego alto por 20 minutos tapado. Luego bajar el fuego y cocinar aproximadamente 40 minutos. Durante todo el proceso, estar revolviendo y si es necesario, ir agregando gradualmente agua para que no se seque mucho hasta que espece y adquiera la consistencia de almíbar.



3



Flan de Maíz

Ingredientes

1 ½ taza de
leche evaporada



4 huevos



1 taza de
leche
condensada



½ taza de azúcar



Cajeta de leche
(a gusto)



¾ taza de maíz
dulce de lata

Procedimiento

1



1. En una licuadora o procesador de alimentos mezclar la leche evaporada, leche condensada, azúcar, maíz dulce y huevos (también puede mezclar manualmente).

2. En un molde poner abajo un poco de cajeta. Luego agregar la mezcla de maíz.

3. Poner el molde en una bandeja para hornear con orillas altas, llenar la bandeja con agua hasta que por fuera le llegue a la mitad del molde. Tapar el molde con papel aluminio.

Hornear a 180° Celsius durante una hora.

Sacar y dejar enfriar a temperatura ambiente.

Luego ingresar el molde a la refrigeradora por una hora.

Con un cuchillo bordear el flan para despegarlo de las paredes del molde. Voltear, si es de su gusto puede aplicar una capa adicional de cajeta.



2

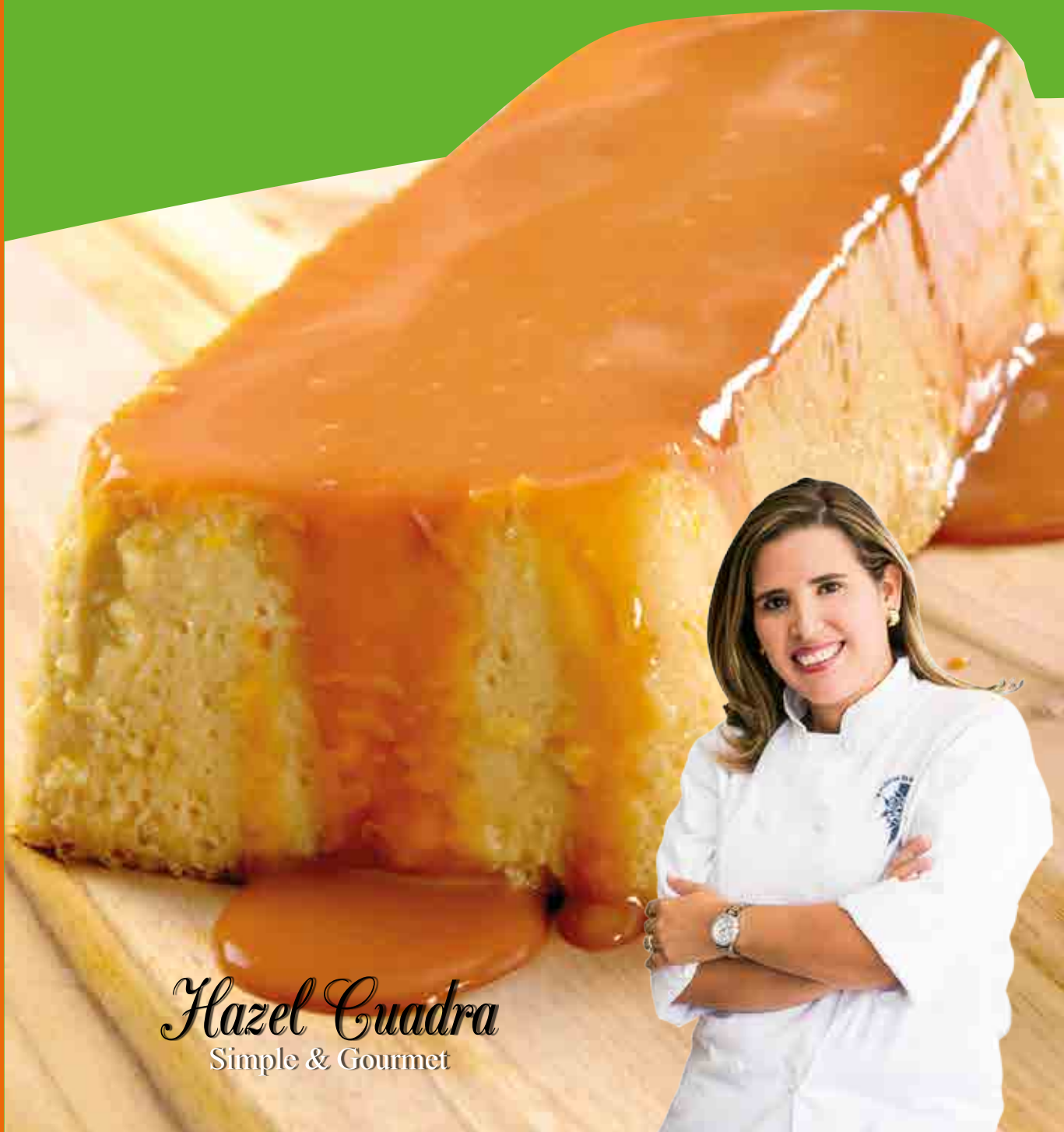
3



Almíbar de Mango



Flan de Maíz



Hazel Cuadra
Simple & Gourmet

EL AZÚCAR Y LA OBESIDAD

COLECCIONABLE
PARTE 6

La evidencia disponible sugiere que se tiende más al consumo excesivo de grasa que de proteínas o carbohidratos. Por tanto, una dieta que contenga una mayor proporción de hidratos de carbono y menor de grasas ayudará probablemente a controlar el peso mejor que otra que presente elevado contenido en grasas y contenga menos hidratos de carbono. En este sentido, el azúcar (sacarosa) se comporta de manera comparable a otros carbohidratos.

Puesto que la capacidad de almacenamiento de hidratos de carbono en el cuerpo es limitada, el consumo en exceso de carbohidratos produce un rápido aumento de su oxidación, que no se observa en las grasas. Los carbohidratos, incluyendo el azúcar, no se convierten normalmente en grasas de manera apreciable.

Por otra parte, la capacidad de almacenamiento de grasa en el cuerpo es virtualmente ilimitada y, por tanto, el exceso de grasa de la dieta se almacena fácil y rápidamente en los depósitos de grasa.

Los estudios epidemiológicos demuestran que las personas obesas y con sobrepeso consumen más energía procedente de las grasas de la dieta, y que los consumidores de niveles elevados de azúcar (sacarosa) tienden a ser delgados.



Esto no constituye ninguna sorpresa, puesto que la grasa es el nutriente más rico en energía y tiene el efecto saciante menor de todos.



Sin embargo, la ingesta de hidratos de carbono incluyendo el azúcar, dispara señales que promueven la saciedad y la disminución del apetito.

Diversos estudios han demostrado que los endulzantes artificiales no proporcionan la misma disminución de apetito que la ingesta de azúcares.

Esto indica una contribución positiva del azúcar (sacarosa) en el control dietético de la obesidad. La manera más sensata de tratar el peso corporal es seguir las recomendaciones de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) de consumir al menos un 55% del valor calórico total procedente de una amplia variedad de fuentes de hidratos de carbono.

Estas recomendaciones son aplicables a todas las edades excepto para niños menores de 2 años. La sustitución de las grasas de la dieta por carbohidratos (almidón y azúcares), y un aumento de la actividad física, pueden ayudar tanto a la pérdida de peso inicial como al mantenimiento a largo plazo de un peso corporal saludable.

Referencias

- Department of Health (7989) Dietary sugars and human disease COMA report n° 37. HSMO
- Frayn KN, Kingman SM (7995) Dietary sugars and lipid metabolism in humans. American Journal of Clinical Nutrition Jul; 62 (7 Suppl.): 2505-2675; discussion 2675-2635. Review
- Department of Health (7994) Nutritional aspects of cardiovascular disease. COMA report no. 46. HSMO.
- Wolraich M (7998) Attention deficit hyperactivity disorder. Professional Care of Mother and Child. Vol: 8 No.2. 26



La sustitución de las grasas de la dieta por carbohidratos (almidón y azúcares), y un aumento de la actividad física, pueden ayudar tanto a la pérdida de peso inicial como al mantenimiento a largo plazo de un peso corporal saludable.



Dr. Zucarroowsky

nos cuenta que...

El suero glucosado es una solución que contiene 5 gramos de glucosa por cada 100 centímetros cúbicos de suero. Se le suministra a los pacientes que no pueden ingerir alimentos. De esta manera se le proporciona al organismo agua para evitar la deshidratación y glucosa, alimentos de fácil digestión.

El azúcar posee un importante efecto antidepresivo: activa un mecanismo fisiológico que aumenta la concentración de neurotransmisores cerebrales.

La energía que nos proporcionan los alimentos, en especial, la glucosa, es transformada en movimiento para realizar trabajo muscular, calor para mantener nuestro cuerpo a temperatura constante, aún en días muy fríos e impulsos eléctricos para transmitir mensajes a lo largo de nuestros nervios.



EL AZÚCAR DE NICARAGUA,



Genera empleo
para más de
135,000 personas.

Apoya programas
sociales y
ambientales
en beneficio de sus
comunidades de
influencia.



DESARROLLO PARA EL PAÍS



Genera más del 15% de la energía limpia y renovable que se consume en el país.

Invierte más de 40 millones de córdobas en fortificar con vitamina A todo el azúcar que se consume en el país.



La dulzura de la vida y los momentos felices se comparte mejor entre amigos.

