

el AZÚCAR

julio 2017

RESULTADOS
ZAFRA
2016/2017

ALIMENTACIÓN
SANA

TARDES
DE CINE

CNPA

Comité Nacional de
Productores de Azúcar
Nacional

Siempre he practicado deporte para estar saludable y en buena condición física, por lo que me alimento de forma balanceada, para hacer deporte necesito energía y el azúcar me la proporciona, por eso la incluyo en mi alimentación.

¡Yo crecí con azúcar!

el **AZÚCAR
NATURAL**

¡es parte de mi vida!

Troy Watson

Medallista de Oro en selecciones mayores de baloncesto.

alimentación equilibrada

ejercicio diario

RECETA PARA LA SALUD

consumo moderado

AZÚCAR DE NICARAGUA
Natural
100%

CONTENIDO

6 Alimenta tu cerebro

10 La jalea

12 Tardes de cine

14 Logra el mejor sabor en tus guisantes

15 Energía para las plantas

18 Bolitas de donas

Esta es una publicación del Comité Nacional de Productores de Azúcar (CNPA), para información de la agroindustria azucarera y aportar conocimiento del azúcar y sus beneficios como alimento.



2 Resultados Zafra 2016/2017



5 Efecto antidepresivo



8 Alimentación sana



16 Ejercicio y deporte

Síganos en:



cnpa.com.ni



Azúcar de Nicaragua



@AzucarNicaragua



@azucardenicaragua

Conozca más acerca de la agroindustria azucarera escaneando el siguiente código.



Resultados

ZAFRA 2016/2017



La producción de la zafra 2016/2017 fue de 16,173,234.19 quintales de azúcar, cantidad que supera la producción obtenida en la zafra 2015/2016, la cual fue de 13,703,961.90 quintales.

La actual producción fue resultado de un mayor rendimiento agrícola e incremento del área sembrada, la cual pasó de 103,074.32 a 105,560.49 manzanas sembradas,

dándose un crecimiento de aproximadamente el 2% en área respecto al año pasado.

El rendimiento de azúcar en fábrica fue de 207.98 libras por tonelada corta de caña.

La eficiencia en los procesos industriales, también permitió la generación de 645,309,716.00 kWh, de los cuales 395,560,262.00 fueron vendidos a la red pública del

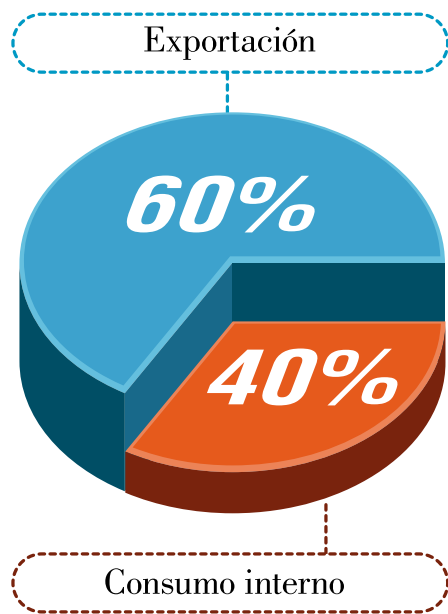
país, lo que representa el 15% del consumo energético nacional.



Mario Amador
Gerente General del CNPA

“ Estos resultados confirman la confianza que tiene la agroindustria azucarera en el desarrollo de los sistemas productivos de Nicaragua. Por lo que continuaremos invirtiendo una gran parte de nuestros esfuerzos y capital en la diversificación de la industria; también seguimos de cara a mejorar la eficiencia en la producción agrícola e industrial. ”

El destino de la producción es de:



Comparativo de los aspectos más importantes de las tres últimas zafras

Concepto	2016-2017	2015-2016	2014-2015
Área cosechada (Mzs)	105,560.49	103,074.32	101,924.24
Caña molida (T.C)	7,776,282.07	6,778,734.79	7,027,851.68
Producción de azúcar (QQS)	16,173,234.19	13,703,961.90	15,305,027.87
Rendimiento Agrícola (T.C/Mzs)	73.67	65.77	68.95

Actualmente, la agroindustria azucarera contribuye con más del 10% del movimiento portuario y genera empleo directo e indirecto a 135 mil personas aproximadamente.

Para la próxima zafra 2017/2018 se proyecta una producción de 17 millones de quintales; con lo que se dinamizaría la economía nacional, ya que se estiman exportaciones de 10.5 millones de quintales y para el mercado nacional se estarían destinando 6.5 millones.



Michael Healy Lacayo
Presidente de la Unión de Productores Agropecuarios de Nicaragua (UPANIC).

“ Con esta producción, se logró llegar a rendimientos históricos. Este año va a generar más 250 millones de dólares en divisas, lo que consolida que la agroindustria azucarera nicaragüense representa uno de los principales rubros de agroexportación del país. También es importante resaltar que existen unas 135 mil familias involucradas en el proceso de la materia prima, transformación y manejo del producto. ”



La agroindustria azucarera nicaragüense, como parte integral de sus políticas de Responsabilidad Social, desarrolla estrategias para beneficiar a sus trabajadores y a las comunidades ubicadas en las áreas de influencia de los ingenios, entre las cuales destacan:

- Programas de salud preventiva para sus colaboradores.
- Beneficios para sus colaboradores, más allá de los establecidos por ley.
- Proyectos de viviendas, hospitales y clínicas médicas.
- Construcción de escuelas, puentes y reparación de caminos
- Trabajo coordinado con las autoridades locales en beneficio del desarrollo y el mejoramiento del nivel de vida de la población.
- Sistemas integrales de educación para los colaboradores y sus familias.
- Jornadas de limpieza e iniciativas ambientales en la comunidad.



Salud preventiva

- Programas de reforestación y educación ambiental.
- Programas para el manejo sostenible de cuencas hidrográficas.

gramas educativos que pretenden orientarlos a que adopten un estilo de vida saludable; se invierte en el apoyo y promoción de diferentes actividades para incentivar prácticas deportivas y culturales en la población.

De manera especial, la agroindustria azucarera también trabaja con niños y jóvenes en pro-



Atención médica



Reforestación



Educación



Reparación de caminos



Dr. Zucrow

nos cuenta que...

1

Expertos en nutrición de todo el mundo, señalan que el desayuno debe aportar la cuarta parte de la energía y nutrientes del día. Por eso, se debe incluir el azúcar junto a los alimentos que se consuman, no solo por su aporte energético sino también porque da sabor a los alimentos.



2

El azúcar es fuente de energía directa para nuestro cerebro. Provee energía a los músculos y a cada una de las células del cuerpo. Una vez ingeridos, los carbohidratos se convierten en glucosa, y la glucosa en los niveles adecuados sirve para el funcionamiento del sistema nervioso central.

3

A nuestras células llegan el oxígeno y la glucosa mediante el proceso llamado respiración celular, que son transformados en dióxido de carbono y agua, mientras se libera energía.



4

Los carbohidratos ocupan el primer lugar en el requerimiento diario de nutrientes debido a que aportan el "combustible" necesario para realizar las funciones orgánicas.



5

El requerimiento energético diario de un estudiante se podría satisfacer ingiriendo 500 g. de chocolate, ya que 100 g de chocolate aportan unas 600 Kcal.



EL CEREBRO

NECESITA CONSTANTEMENTE GLUCOSA PARA SU CORRECTO FUNCIONAMIENTO

El cerebro crece mucho los dos primeros años de vida del ser humano y después de los 5 años de edad lo hace más lentamente hasta alcanzar su tamaño total al llegar a la adolescencia.



Sin embargo, aunque su crecimiento tiene un límite, su desarrollo nunca termina ya que va aumentando y mejorando las funciones que realiza durante toda la vida.

Para este desarrollo y un funcionamiento adecuado, el cerebro necesita combustible en forma de glucosa; aproximadamente 5,6 mg de glucosa por cada 100 g de tejido cerebral por minuto.

La glucosa es el único azúcar que alimenta al cerebro, es su principal fuente de energía.

En los seres humanos el cerebro requiere aproximadamente el 20% de la energía derivada de la glucosa, por lo tanto, es necesaria para una función cerebral apropiada.

Ante ello, prestigiosos investigadores en neurología, han realizado una reciente revisión científica, *"Azúcar para el cerebro: el rol de la glucosa en las funciones fisiológicas y patológicas cerebrales"*, para conocer y ofrecer una visión global sobre el papel del metabolismo de la glucosa en la función del cerebro.

Los autores del estudio han analizado entre otros aspectos la bioenergética de la neurotransmisión, la composición celular de la red metabólica, la regulación del flujo sanguíneo, el metabolismo de la glucosa periférica y la regulación de la supervivencia celular a través de enzimas que metabolizan la glucosa.

El metabolismo de la glucosa y la regulación de la muerte celular.

El metabolismo de la glucosa está evolutivamente relacionado con la regulación de la muerte celular.

En el caso de las neuronas, se encuentran entre los tipos de células que se basan casi exclusivamente en el metabolismo de la glucosa para la generación de energía.

Es decir, no pueden obtener suficiente energía de otras fuentes, como de los lípidos.



Un metabolismo alterado está estrechamente relacionado con la muerte celular de tipo autofágica, es decir, que, al no contar con suficientes nutrientes, la célula se consume a sí misma con el fin de obtener energía.

Mecanismos de la enfermedad

Las neuronas son intolerantes a la energía inadecuadamente suministrada, y por lo tanto, la gran demanda de energía y la escasez de fuentes para obtenerla las predispone a una variedad de enfermedades cuando el suministro de energía se ve dañado.



Si los niveles de glucosa disminuyen, se activan una serie de mecanismos de defensa que corrigen esta situación.

Si estas respuestas defensivas fallan y los niveles de glucosa siguen bajando, entonces se activa una respuesta más intensa presentando síntomas como irritabilidad, problemas de visión, ansiedad, mareos y hambre, entre otros, que alertan a la persona para que ingiera alimentos y corrija así la hipoglucemia; de esta forma se evita la presencia de convulsiones o incluso un estado de inconsciencia o coma.

Cuando estos estados se prolongan, el resultado es la muerte neuronal.

En el caso de las enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer, uno de los signos más tempranos de la enfermedad es la reducción del metabolismo de la glucosa cerebral; estudios tanto en humanos como en animales sugieren que la alteración en la glucosa está asociada al progreso de la enfermedad.

Los investigadores concluyen que es necesario seguir avanzando en estudios que proporcionen una foto final de la cooperación entre los diferentes sistemas, el endocrino y el nervioso, y los tipos de células que los componen; un profundo entendimiento de estos mecanismos conducirá a un mejor conocimiento de la fisiopatología de los múltiples desórdenes del cerebro permitiendo así el desarrollo de novedosos y estratégicos tratamientos.

• **Una reciente revisión científica determina la importancia de la glucosa en las funciones cerebrales.**

• **En los seres humanos el cerebro requiere aproximadamente el 20 % de la energía derivada de la glucosa.**

Referencia bibliográfica

Mergenthaler P, Lindauer U, Dienel GA, Meisel A: "Sugar for the brain: the role of glucose in physiological and pathological brain function. Trends Neurosci. 2013 Oct;36(10):587-97.



¡Come sano Y MUEVETE!

Alimentación sana



alimentos y su consumo adecuado, tales como: los carbohidratos, las grasas, las proteínas, las verduras, las carnes, los lácteos y las vitaminas.

La importancia de realizar actividad física de forma regular, es otro tema que se aborda en las charlas; ya que hoy en día el sedentarismo se va acentuando y afecta a edades más tempranas.

A través de diferentes dinámicas, se les explica que realizar actividades físicas es una de las acciones que más benefician a la salud, así como practicar deportes porque ayudan a que el organismo tenga un mejor y correcto funcionamiento.

Las charlas escolares ¡Come sano y muévete!, desarrolladas por el Comité Nacional de Productores de Azúcar (CNPA), ha extendido sus actividades a la zona sur del país; a fin de seguir aportando acciones que conlleven a la adopción de hábitos saludables en los niños y niñas, especialmente los que oscilan entre los 8 y 12 años de edad, en cuya etapa es fundamental una alimentación sana, y que incluyan actividad física para un crecimiento saludable.

Hasta la fecha se han visitado 18 colegios entre las zonas de Occidente y Sur del país; por lo que, la campaña ha llegado a más de 750 niños en este año.

El éxito de este programa, ha sido gracias a la pedagogía que se implementa, ya que involucra a los estudiantes a través de juegos y ejercicios.

El principal objetivo de las charlas, es proporcionar información sobre la composición de los



Durante el mes de junio se visitaron colegios ubicados en los departamentos de Managua, Masaya, Granada, y Carazo, entre ellos:

- Colegio Público Ernesto Che Guevara.
- Colegio Público Los Cedros.
- Colegio Público San Cayetano.
- Colegio Público Montelimar.
- Colegio Público República de Ecuador.
- Colegio Público Santos Díaz.
- Escuela Lolita Soriano.
- Escuela San Juan Bosco.
- Centro Educativo Público Dr. Bayardo Cordero.



A medida que se desarrollan las charlas, especialmente en las zonas de influencia de los ingenios azucareros, hay un mayor interés por parte de las escuelas de las

comunidades en recibirlas; puesto que, han considerado que estos mensajes son claves en los hábitos alimenticios tanto de los niños, como de los padres de familia.

De esta manera, la agroindustria azucarera nicaragüense sigue respondiendo a los pilares fundamentales de la Responsabilidad Social Empresarial, la cual está orientada en invertir programas de educación en las comunidades y población en general, y principalmente, fomentar una vida sana en las familias.



¿Cómo se hace?

La Jalea

Mientras el origen preciso de las frutas preservadas aún es objeto de debate histórico, es sabido que las jaleas, mermeladas y otras conservas tienen una rica historia y han sido reconocidas a nivel mundial por su fragancia y deleitable sabor frutal. La elaboración de jaleas probablemente comenzó hace muchos siglos atrás, en los países del medio oriente, donde la caña de azúcar crecía de manera natural.

Una creencia habla de que los cruzados que regresaban de sus hazañas trajeron consigo jaleas y mermeladas a Europa.

Hacia la Edad Media las jaleas, mermeladas y conservas de frutas ya eran populares en toda Europa.

De hecho, la palabra “jalea” o “jelly” en inglés proviene del francés “geleé” que quiere decir congelado o escarchado.

El primer libro de cocina conocido por el mundo “De asuntos culinarios” escrito por el gastrónomo Romano Marcus Gavius Apicius en el primer siglo D.C., incluye recetas para frutas preservadas.

La mermelada, se piensa, fue creada por el médico de María, Reina de Francia, en 1561, quién mezcló

pulpa de naranja con azúcar para aliviar los mareos de la Reina en sus viajes por barco. Hay quien asegura que la palabra mermelada proviene del francés “Marie Est Malade” o sea, “María está enferma”.

Al convertirse en una delicadeza real, los sabores fueron variando y enriqueciéndose. Cronistas reales de la época describen la magnificencia de banquetes lujosos que siempre incluían jaleas y conservas de fruta entre sus menús.

La mermelada llegó al nuevo mundo cerca del siglo XVII, y los primeros llegados se apresuraron a elaborar jaleas y conservas con los frutos del nuevo continente. Fue en Estados Unidos que se descubrió que la pecticina extraída de las manzanas sirve para espesar la jalea.

Las jaleas y mermeladas se elaboraron en decenas de sabores y variedades, desde la uva hasta las exóticas mermeladas de chocolate.

La jalea y la gelatina son muy populares entre los menores, mientras que las conservas frutales son preferidas por el público adulto.

Cada cucharada contiene alrededor de 48 calorías (menos para las jaleas bajas en calorías) además de contener 0 grasas.

Las jaleas y mermeladas siguen siendo un ingrediente popular para endulzar y aromatizar nuestros alimentos, desde pasteles hasta una simple untada en un pedazo de pan. La jalea seguirá siendo una de las favoritas de nuestro paladar.



Proceso de producción

1 Recepción y pesado



2 Selección y lavado



3 Despulpado



En el despulpado, la fruta ya seleccionada y lavada se coloca en la despulpadora, y esta máquina separa lo que es la pulpa gruesa de la cáscara.

4 Escaldado



El escaldado se lleva a cabo en una máquina a la cual le llaman marmita, en ella se introduce la pulpa gruesa (vapor/agua de proceso).

5 Filtros



Luego la pulpa ya más fina se introduce en los filtros, para separar la pulpa del jugo. La pulpa se usa para mermelada, el jugo cae en un recipiente grande que se coloca por debajo de los filtros. Este jugo es colado con telas blancas para evitar residuos del ambiente.

6 Formulación



Al jugo ya colado se le agregan los aditivos (azúcar), en esta parte de las fotos muestran una especie de manguera de metal que derrama jugo de la fruta, esa manguera es parte del recipiente y se pone a funcionar una vez que se le agrega el azúcar al jugo con el propósito de que el azúcar no se asiente y se logre la mezcla deseada.

7 Pesado del jarabe



Luego de la formulación, la mezcla se pesa (o se mide) en tinas que ya tienen la medida necesaria regulada, se procede con la cocción.

8 Cocción



9 Enfriamiento



Mediante termómetros especiales se controla el enfriamiento, hasta obtener la jalea.

10 Jalea terminada



Ingenios azucareros ACCIONES Y PROYECTOS

SER San Antonio celebra el fin de la Zafra 2016/2017 con resultados extraordinarios



Con todas las expectativas de producción superadas, **SER San Antonio** concluyó la noche del lunes 15 de mayo la Zafra 2016/2017,

imponiendo un nuevo récord histórico de producción de azúcar, ya que se logró alcanzar 6,945,000 quintales de azúcar.

Para la Zafra 2016/2017, el **Ingenio San Antonio** se fijó una meta de producción de 6,375,000 quintales de azúcar, cifra que fue superada en la segunda semana de mayo.

En la Zafra 2016/2017 se registró una molienda total de 3,262,726 toneladas de caña.

Noel Sacasa, director agroindustrial del Ingenio San Antonio expresó: “Nos llena de mucho orgullo a todo el equipo, realmente fue un buen año, se juntó una buena condición de clima para la caña y en el ingenio logramos obtener un buen ritmo de molienda”.

Durante el período de zafra, en el ingenio también se generaron **233 millones de kilovatios** de energía limpia a partir del bagazo de la caña y 123,000 toneladas de melaza.

El anterior récord histórico de producción de azúcar del Ingenio San Antonio fue de 6,867,000 quintales, obtenidos en la Zafra 2013/2014.

Ingenio Monte Rosa inaugura proyecto de agua en comunidad La Curva

Como parte de su Responsabilidad Social Empresarial, **Ingenio Monte Rosa** llevó a cabo la inauguración de un proyecto de agua potable en la comunidad La Curva, el que fue realizado gracias a fondos de la empresa, con apoyo y coordinaciones entre la

Alcaldía Municipal de El Viejo, ENACAL y el nuevo FISE.

Con este proyecto benefician directamente a más de 400 habitantes de dicha comunidad, quienes ahora cuentan con un sistema de agua que llega a cada uno de sus hogares.

El apoyo de la empresa consistió en un monto aproximado de C\$1,271,284, los habitantes apoyaron con el zanjeo y ubicación de la tubería, y la Alcaldía donó el terreno para instalación de la bomba.

“Nos sentimos orgullosos y felices, agradecemos al Ingenio por la ayu-

da que nos dieron, ya que a partir de ahora vamos a dejar de jalar el agua en la cabeza”, expresó una de las mujeres beneficiadas.





Tardes de cine en CASUR

Los colaboradores y las comunidades son parte de los ejes principales de la Responsabilidad Social Empresarial de **CASUR**, por ello, como medida de recreación para los colaboradores de la empresa y niños de la comunidad, han implementado las “*tardes de cine*”, don-

de grandes y chicos pueden entretenerse con los últimos estrenos de películas, disfrutar de palomitas de maíz, bebidas y hot dogs; de esta manera motivan e incentivan a su equipo de trabajo, brindando un espacio de esparcimiento y diversión, para después de las la-

bores que desempeñan en la empresa.

También han invitado a sus “*tardes de cine*” a los niños de la Escuela Silvia Herrera, quienes compartieron con sus padres ese agradable momento, fomentando la unidad familiar y el compromiso de los padres de dedicar tiempo de calidad a sus hijos.

Esta actividad ha tenido gran aceptación, tomando en cuenta la carencia de cines en Rivas, y que además no incurren en ningún costo.

El principal objetivo de estas actividades, es mejorar la calidad de vida de su zona de influencia mediante la motivación, con recreación sana y diferentes proyectos que beneficien a las comunidades.

Corporación Montelimar primer ingenio certificado con ISO 9001:2015



Con el fin de garantizar la satisfacción de sus clientes, la calidad del azúcar y la melaza, desde el año 2014, **Corporación Montelimar** está certificada con un Sistema de

Gestión de la Calidad bajo la norma internacional ISO 9001:2008.

En el año 2016, la alta dirección de la empresa, tomó la decisión de recertificar su Sistema de Gestión de la Calidad con la nueva versión ISO 9001:2015.

El enfoque de esta norma se basa en tres pilares fundamentales: la gestión de los riesgos, el Sistema de Gestión de Calidad (SGC) y la estructura funcional de la empresa, resaltando la interconexión y las relaciones existentes entre estos tres elementos e introduce el término liderazgo, lo que aporta más importancia a la labor que realiza la alta dirección de **Corporación Montelimar** para llevar a buen término y promover

la mejora continua del sistema de gestión de la calidad.

Para lograr el objetivo de recertificarse en la versión ISO 9001:2015, coordinaron un proceso de capacitación a más de 80 miembros de la empresa, incluyendo la actualización al equipo de auditores internos en las novedades de la norma.

En marzo de 2017, la empresa INTECO realizó la auditoría de recertificación y después de una exhaustiva evaluación, recientemente ratificaron que **Corporación Montelimar, S.A.** ha logrado la recertificación de su Sistema de Gestión de la Calidad bajo la norma ISO 9001:2015, siendo el primer ingenio en el país y una de las primeras empresas en Nicaragua, que lo logra en esta nueva versión.



Los dulces consejos de la Abuela

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



1 Si al cocinar un potaje, se pasa de la cantidad de sal, puede añadir un poco de azúcar para equilibrar el sabor.



3 Elimine el hipo con una cucharada de azúcar, agregue unas gotitas de vinagre, manténgalo bajo la lengua hasta que se disuelva y tráguelo.

5 Para darle un bonito color a su tarta de manzana, espórróela con un poco de azúcar glass al final de su cocción.

2 Para eliminar el desagradable sabor de la cebolla... beba un vaso de leche caliente endulzada con azúcar.



4 Quítese cualquier suciedad de las manos con azúcar y jabón. Con un poco de azúcar y jabón líquido restriéguese las manos con abundante agua hasta quitar la suciedad, se sorprenderá de lo efectivo que es.

6 Para que le duren más las rosas, aplaste el extremo de los tallos y añada al agua del jarro una aspirina y un poco de azúcar.



AZÚCAR

RAYOS DE SOL CAPTURADOS

¿Probablemente has oído hablar de la energía solar? Pero ¿Has oído hablar alguna vez de la energía del azúcar? Bien ¿Adivina qué? Eso es lo que el azúcar es – puro y simple – ¡Es la energía de la planta!

Todas las plantas verdes producen azúcar a través de la fotosíntesis, que es el proceso por el cuál las plantas transforman la energía de los rayos solares en azúcar, comida almacenada y fuente de energía.

La fórmula es bastante sencilla y contiene solamente cuatro ingredientes naturales:

- Dióxido de carbono
- Tierra (sales minerales)
- Rayos solares
- Agua



Esta poderosa combinación es todo lo que la madre naturaleza necesita para crear azúcar (nombre químico: sacarosa).

La energía del sol es absorbida por la clorofila en los compartimientos de las hojas. Las hojas también toman del aire dióxido de carbono (CO₂), un gas que

nosotros liberamos cuando exhalamos.

El agua y los minerales que contiene la tierra, son absorbidos por las raíces de las plantas.

La combinación de estos ingredientes produce una reacción química, y la sacarosa, o azúcar, es creada. Este azúcar en las plantas les provee energía para que crezcan.

Caña de Azúcar

La caña de azúcar es una hierba tropical que crece de 10-20 pies de alto. La sacarosa que es creada por la planta, es almacenada en los gruesos tallos de caña. Un tallo de caña de azúcar contiene de 12-14% de sacarosa.

Bien, ahora sabes cómo la madre naturaleza y las plantas producen azúcar. Es puro y simple.



Informe

ACTIVIDAD FÍSICA parte 2



Evolución de la actividad física y el estilo de vida

La Organización Mundial de la Salud (OMS), confirma que realizar actividad física de forma regular es uno de los principales componentes en la prevención del creciente aumento de enfermedades crónicas.

Sin embargo, el 60% de la población en el mundo no llega a la recomendación mínima de realizar actividad física moderada durante 30 minutos al día.

Según la OMS, promover el aumento de la actividad física no es solo un problema individual, sino que exige, por parte de las instituciones, un acercamiento a toda la población de carácter multisectorial, multidisciplinario y socialmente relevante.

Los gobiernos nacionales, regionales y locales han de trabajar con todos los agentes sociales para favorecer que la gente reduzca su sedentarismo y sea más activa.

A su vez, es responsabilidad de cada persona volver a revisar y evaluar sus prioridades, para conseguir llevar un estilo de vida que incluya más actividades físicas al día.



Definición de la actividad física, ejercicio y deporte

Actividad física, es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal.

Incluye actividades de la rutina diaria, como las tareas del hogar, ir de compras, trabajar.

Ejercicio, es una parte de la actividad física planeada y que persigue un propósito de entrenamientos.

En cambio el deporte, es la Actividad física ejercida como competición que se rige por normas. En muchos países el término deporte abarca todo tipo de ejercicios y actividades físicas realizadas durante el tiempo libre.

La forma física, es una serie de atributos, como la resistencia, la movilidad y la fuerza, que requieren para realizar actividades físicas.

Referencia bibliográfica

Onzari M. Introducción a la nutrición deportiva. En: Onzari M. Fundamentos de Nutrición en el deporte. Onzari M. ed. Editorial El Ateneo. 1era edición. Argentina 2004, ps: 2-7.





Bolitas de donas

INGREDIENTES

- ½ barra de mantequilla
- 1 taza de agua
- 1 taza de harina
- 2 cucharadas de azúcar + ½ taza extra para poner encima
- 1 huevo
- Aceite para freír
- Canela molida al gusto

PROCEDIMIENTO

1. En una olla, derretir a fuego medio la mantequilla con el agua.
2. Luego agregar de una sola vez la harina y las dos cucharadas de azúcar, revolver hasta formar una masa; cocinando durante dos minutos más.
3. Retirar la masa del fuego y ponerla en otro recipiente, dejarla enfriar por 10 minutos.
4. Luego agregar el huevo a la masa, y revolver hasta que tenga consistencia más pegajosa. Formar pequeñas bolitas de masa.
5. Freír las bolitas en aceite caliente, a fuego medio por cinco minutos, sacar del aceite y ponerlas en papel toalla.

6. Combinar ½ taza de azúcar con la canela en polvo, y pasar cada bolita sobre esta mezcla. Servir.



Hazel Cuadra
Simple & Gourmet



La Agroindustria Azucarera de NICARAGUA

"Genera energía limpia y renovable"



El 15% de la energía limpia y renovable que se produce en el país depende del sector azucarero.



"Preserva nuestros recursos naturales"

El sector azucarero implementa acciones y proyectos para cuidar y preservar el medio ambiente.

Siembra un árbol hoy,
para ofrecer un futuro
limpio y verde a las
futuras generaciones.

