



EL TROMPO DE LOS ALIMENTOS

“Democratizando la Cultura Alimentaria y
Nutricional”

EL TROMPO DE LOS ALIMENTOS

En el año 2007, el Instituto Nacional de Nutrición (INN), en ejercicio de su rol, propuso, a partir de la premisa de la reconquista de la idiosincrasia de nuestro pueblo como política de emancipación cultural, redefinir la agrupación básica de los alimentos, dando como resultado “El Trompo de los Alimentos”, clasificación constituida por cinco grupos de alimentos, el agua y la actividad física

El Trompo de los Alimentos promueve el consumo de productos autóctonos y en consecuencia la siembra e industrialización de los mismos, al tiempo que nos proporciona información para

hacer una selección adecuada de los alimentos que conforman la dieta, por medio de la combinación de sus franjas, favoreciendo el crecimiento, el desarrollo y el buen estado de salud de los miembros de la comunidad.

Los alimentos que se encuentran en cada franja tienen mucha similitud en cuanto al aporte energético y de nutrientes, por esta razón pueden ser sustituidos unos con los otros en cantidades adecuadas, especialmente tomando en cuenta que los mismos pueden estar más disponibles siguiendo procesos naturales como el calendario de cosechas u otros

¡Combina las franjas, toma agua y muévete!



¡Recuerda, no es pirámide, es Trompo!

Se escogió la figura del trompo por representar un juego tradicional venezolano, arraigado en nuestra cultura, que invita a nuestros(as) niños y niñas a llevar una vida más activa, rescatando nuestros valores. Además permite agrupar los alimentos con orden jerárquico o de proporcionalidad, de manera tal que esté representado cada grupo con un tamaño acorde a la cantidad que se debe consumir diariamente.

En Venezuela anteriormente se utilizaba el trébol como figura oficial para representar los grupos de alimentos, en contraposición a la pirámide impuesta por el Imperio.

El Trompo de los Alimentos es una herramienta educativa, de uso masivo, cuyo objetivo es afianzar una cultura alimentaria y nutricional que rescate nuestros valores e incentive el consumo de nuestros alimentos, lo cual, a su vez, constituye una de las estrategias del Estado para asegurar la Soberanía y Seguridad Alimentaria.

Finalidad

Mejorar los niveles de seguridad alimentaria en su componente de consumo

Compra

Selección

Distribución y consumo de alimentos en el hogar



El Trompo de los Alimentos permite:

- Conocer los diferentes grupos de alimentos, sus funciones y los aportes nutritivos de cada uno de ellos a nuestra dieta.
- Mejorar los hábitos de alimentación de la población.
- Mejorar los niveles de seguridad alimentaria en su componente de consumo (compra, selección, distribución y consumo de alimentos en el hogar).
- Establecer medidas de intervención en torno a las políticas públicas que deberán ser planificadas en Alimentación y Nutrición; en aras del bienestar nutricional colectivo.
- Impulsar las medidas necesarias pro-soberanía alimentaria para atender las deficiencias y riesgos nutricionales.
- Combatir el acaparamiento y desabastecimiento de los rubros alimentarios a nivel nacional.
- Que cada ciudadano obtenga el requerimiento diario de nutrientes, creando conciencia al adquirir los alimentos.

IDENTIDAD Y CULTURA ALIMENTARIA

Determinantes culturales que inciden en el estado nutricional



Para afianzar los procesos de educación alimentaria y nutricional, el Instituto Nacional de Nutrición crea la figura del Trompo de los Alimentos, estrategia basada en un juego tradicional venezolano, del cual toma su forma y estructura para representar gráficamente una distribución del consumo de los alimentos que lo conforman. Esta clasificación no solo obedece a unos principios técnicos, también implica la construcción de una cultura alimentaria basada en los saberes populares, en torno a una serie de pautas que promueven la participación de las comunidades y nuestros valores, consolidando un ícono de nuestra cultura alimentaria y nutricional y de soberanía.

El Trompo de los Alimentos constituye un eje estructural que guía la educación alimentaria y nutricional, orientado hacia la formación de la conciencia en los ciudadanos y las ciudadanas, que colectivamente trabajan en el abordaje y solución de las situaciones relacionadas con la alimentación; entendiéndola como un proceso que tiene implicaciones en los contextos social, económico, psicológico, biológico y ambiental, con incidencia en todos los componentes del Sistema Agroalimentario: producción de alimentos soberanos, transformación de rubros para la diversificación del consumo y la salud, distribución bajo la premisa de la equidad y consumo de nuestros alimentos.

CONOZCAMOS LAS FRANJAS DEL TROMPO DE LOS ALIMENTOS

“Combina los colores, incorpora el agua y dale movimiento a tu vida”

GRUPO: CEREALES, GRANOS, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS

Este grupo contiene los alimentos que son los principales aportadores de energía.

Suministran además, vitaminas del complejo B, hierro y fibra.



Consumo Recomendado

1 ó 2 porciones por plato al día

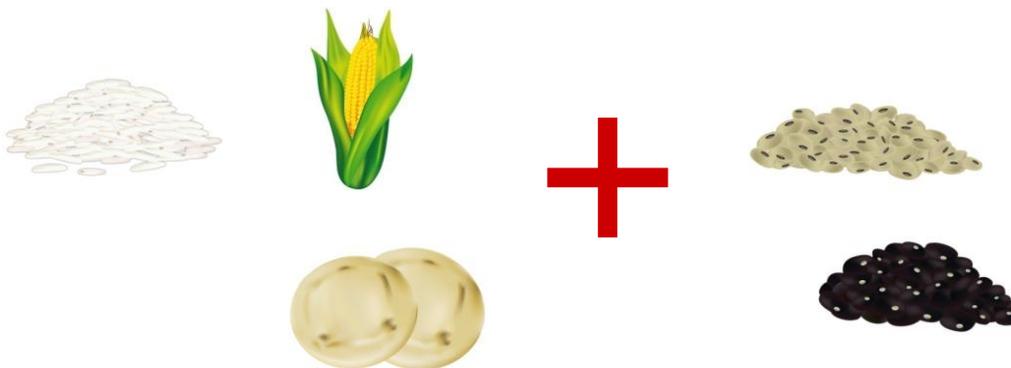
Alimentos pertenecientes a este grupo:

Casabe, arroz, yuca, plátano, papa, bollito, arepa, maíz, batata y granos (caraotas negras, frijoles).

En el caso de los cereales y los granos, estos además de carbohidratos, aportan proteínas. Pero para obtener una proteína de origen vegetal de mejor calidad, se recomienda acompañar los granos con cereales, como el arroz y el maíz; los cuales contienen aminoácidos (moléculas que forman las proteínas) que complementan los aportados por los granos, y convierten esta

combinación en una proteína de mejor valor biológico, es decir, de mejor aprovechamiento por el organismo, además de ser una proteína con un costo más económico que la proteína de origen animal.

Ejemplo: Arroz con lentejas, arepa acompañada con caraotas.



GRUPO: HORTALIZAS Y FRUTAS

Este grupo se caracteriza por contener vitaminas A y C; y minerales importantes para el buen funcionamiento de nuestro organismo. También contienen agua y fibra, que favorece las funciones intestinales.

Consumo Recomendado
5 porciones al día



EL CONSUMO FRECUENTE DE FRUTAS Y HORTALIZAS ENTERAS, PREVIENE:

- La obesidad
- La diabetes
- La hipertensión arterial
- El cáncer de colon
- Enfermedades cardiovasculares

Alimentos pertenecientes a este grupo:

Mango, piña, melón, patilla, guayaba, cambur, lechosa, mandarina, naranja, parchita, limón, tomate, lechuga, remolacha, auyama, zanahoria, cebolla, pimentón, repollo, coliflor, brócoli, berenjena, berro y calabacín.

Una alimentación variada y balanceada, abundante en hortalizas y frutas proporciona vitaminas y minerales de manera natural, sin necesidad de recurrir a

suplementos o multivitamínicos, que consumidos en exceso pudieran tener efectos secundarios para el organismo.

Algunas vitaminas y minerales presentes en las frutas y hortalizas

Hierro



Ayuda al proceso de respiración, previene la anemia, y aumenta la resistencia física.

Vitamina A



Favorece la visión, importante para el crecimiento, contribuye a la prevención de enfermedades infecciosas.

Vitamina E



Es un antioxidante que cuida tu organismo de la formación de sustancias dañinas.

Vitamina C



Actúa como antioxidante, y mejora el sistema inmune. Es cicatrizante de heridas.

GRUPO: LÁCTEOS, CARNES Y HUEVOS

En la tercera franja se representa el grupo de los lácteos (leche, queso y yogurt), carnes (pollo, res, pescado, cerdo, mariscos) y huevos, **principales aportadores de proteínas**, razón por la cual deben consumirse en menor proporción que los alimentos de las dos primeras franjas.



Son fuentes de proteínas de excelente calidad, además contienen minerales, tales como calcio y el hierro; vitaminas A, D, B1, B2, B12.

Los pescados, como la sardina el atún y otros, son una buena fuente de grasas saludables, que tienen un efecto cardioprotector y otros nutrientes importantes para la salud como el yodo y el calcio que se presenta en gran cantidad en los huesos de las sardinas.

Por esto es recomendable consumir pescado en vez de otras carnes.

Generalmente las familias gastan casi todo su presupuesto con productos de esta franja, por esto se recomienda distribuir mejor los gastos adquiriendo más frutas y vegetales.

Consumo Recomendado

- **Leche** ó cualquiera de sus productos preferiblemente descremados, 1 ó 2 raciones al día, especialmente en la infancia y en el período prenatal y cuando la mujer está lactando.
- **Pescado** por lo menos dos veces por semana, especialmente los llamados pescados azules como atún y sardinas, que contienen ácidos grasos omega 3.
- **Hígado** de res o pollo, una vez a la semana ya que es una excelente fuente de hierro y vitamina A.
- Carnes rojas una o dos veces por semana y pollo dos o tres veces por semana.

GRUPO: GRASAS Y ACEITES VEGETALES

En el ápice derecho del Trompo encontramos el grupo de los aceites y grasas vegetales, ubicados en esta posición ya que deben **incluirse en nuestra dieta de una forma moderada**.

- Buen funcionamiento del organismo
- Fuente concentrada de energía
- Trasporte de vitaminas liposolubles A, D, E y K.



Adicionalmente las grasas y aceites mejoran la palatabilidad de los alimentos (proporcionan sabor y textura) y proporcionan la sensación de llenura o saciedad al comer.

Otro tipo de grasas son el resultado de la transformación a nivel industrial, se conocen como Grasas Trans, se utilizan en la preparación de productos de panaderías, margarinas, papas fritas, galletas, pastel de manzana, tostones, palitos de maíz inflados con queso, tortitas de maíz con queso, entre otros.

Se les ha asociado con el aumento del colesterol malo (LDL), disminución del colesterol bueno (HDL), aumento de triglicéridos en sangre, alteración de las paredes de las arterias, efectos cancerígenos y disminución del sistema de defensa de nuestro cuerpo.

Alimentos que componen este grupo:

Aceites vegetales como el de girasol, maíz, soya, y los tipo mezcla, entre otros.



Margarinas



Aguacate



Semillas oleaginosas



Consumo Recomendado

Se recomienda el consumo de estos alimentos en pequeñas cantidades, aproximadamente 3 cucharaditas al día.



GRUPO: AZÚCAR, MIEL, PAPELÓN.

En el ápice izquierdo del Trompo encontramos el grupo del azúcar, miel y papelón, ubicado en esta posición ya que **deben incluirse en nuestra dieta de una forma moderada.**

Saborizante de alimentos y bebidas

Fuente de energía inmediata

Su uso en la dieta es opcional ya que las frutas y hortalizas aportan este tipo de carbohidrato.



3



Al día

Están ubicados en esta posición, ocupando un pequeño espacio, ya que deben incluirse en nuestra dieta de una forma moderada. Como su función principal es el aporte de energía de

rápida utilización, si se consumen en exceso participan en la ganancia de peso, pudiendo generar obesidad, además de la temible caries dental.

Alimentos pertenecientes a este grupo:



El azúcar morena, miel y papelón aportan pequeñas cantidades de vitaminas y minerales.

El Agua

El agua representa el guaral del trompo, acompañado de actividad física. Sin agua no hay vida y sin el guaral no baila el trompo.

Se recomienda un consumo mínimo de 8 vasos diarios de agua, debido a su gran importancia dentro del organismo, ya que crea el equilibrio perfecto para que este pueda cumplir sus funciones.



Las funciones principales del agua son:

- Medio de transporte de nutrientes y otras sustancias del organismo.
- Vía por excelencia de liberación de sustancias dañinas.
- Participa en la regulación de la temperatura corporal.
- El agua esencial para el buen funcionamiento de todos nuestros órganos y sistemas.

Actividad Física

La práctica de alguna actividad física resulta fundamental para el buen funcionamiento de nuestro organismo y debe ser complemento de una alimentación variada y balanceada combinando las distintas franjas del Trompo de los alimentos e incorporando diariamente el consumo de agua.

Actividades como bailar, montar bicicleta, limpiar, correr, subir y bajar escaleras, pasear mascotas, juegos tradicionales, así como practicar algún deporte reportan al organismo grandes efectos positivos.

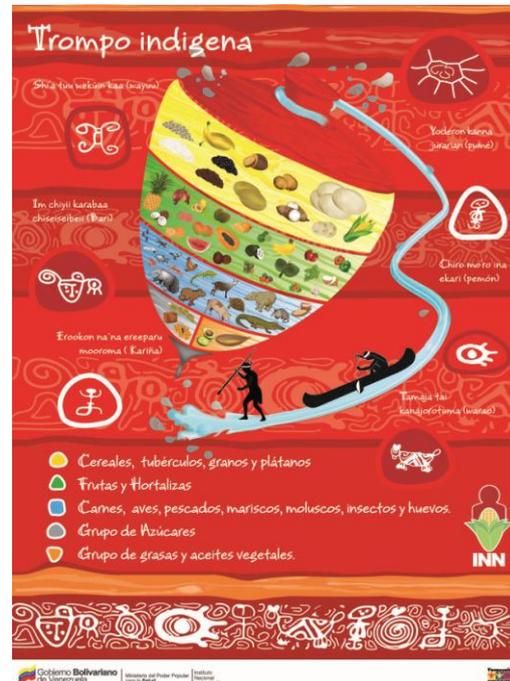
Se recomienda realizar 150 min de actividad física a la semana.



Beneficios de la actividad física:

- Reduce el riesgo de padecer obesidad, enfermedades cardiovasculares, cáncer, osteoporosis, diabetes, entre otras.
- Fortalece los huesos y la musculatura.
- Mantiene la flexibilidad, promueve las buenas posturas y el equilibrio.
- Contribuye al mantenimiento y la pérdida de peso.
- Regula los niveles de grasas y azúcar en sangre.
- Regula la presión arterial.
- Ayuda a reducir la depresión, la ansiedad y el insomnio.
- Permite tener una sensación de bienestar general.
- Mejora la utilización de energía.

EL TROMPO INDÍGENA DE LOS ALIMENTOS



La clasificación de los alimentos para los pueblos originarios se plantea como una herramienta educativa que persigue la revitalización, fortalecimiento y consolidación del proceso alimentario nutricional ancestral, ya que nuestro país es un estado multiétnico y pluricultural. La dominación como estrategia colonizadora trajo como consecuencia la pérdida de la identidad indígena, provocando una alta dependencia a los alimentos criollos y abandono de la agricultura, caza, pesca, métodos de conservación, formas de intercambio y recolección para el sustento colectivo. La necesidad de crear instrumentos educativos adaptados a los pueblos originarios, que no se habían contemplado para la clasificación de alimentos, imponiéndose sobre estos patrones de consumo ajenos a su cultura,

que en son los responsables del aumento de enfermedades crónicas no transmisibles que anteriormente no eran frecuentes en su entorno sociocultural. De acuerdo a lo establecido en la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela en su Capítulo VIII, artículos 119, 121 y 122; y La Ley Orgánica de Pueblos y Comunidades Indígenas en el capítulo número II denominado Del Derecho a la Cultura Propia, el artículo 87 señala que “Las culturas indígenas son raíces de la venezolanidad. El Estado protege y promueve las diferentes expresiones culturales de los pueblos y comunidades indígenas, incluyendo sus artes, literatura, música, danzas, arte culinario, armas y todos los demás usos y costumbres que les son propios”.

El Instituto Nacional de Nutrición y la Comisión Permanente de Pueblos y Comunidades indígenas, conforme lo establecido en la base legal presentó esta clasificación de alimentos con un enfoque intercultural que crea un espacio para la identificación, recreación, construcción y reconstrucción, multiplicación de saberes en materia de alimentación y nutrición, permitiendo las relaciones entre las culturas, para garantizar la diversidad en la alimentación diaria de los pueblos y comunidades indígenas, satisfacer las necesidades nutricionales, que se traduzcan en un óptimo estado de salud. Es importante señalar que para la construcción del mismo se contó con la

consulta y participación de representantes de los estados con población indígena (Dialogo de saberes), quienes a partir de una asamblea popular y la utilización de un instrumento de recolección de datos (Cuestionario de Encuentros del Poder Popular para la Política Nutricional: Nutrición de los Pueblos y Comunidades Indígenas. Una Visión Intercultural), se recopiló la información que permitió conocer los hábitos de consumo de acuerdo a la región, unificándose así los resultados que conformaron la propuesta de clasificación de alimentos para la población indígena.

Estados participantes



- Amazonas
- Delta Amacuro
- Bolívar
- Sucre
- Monagas
- Anzoátegui
- Apure
- Zulia

Muestra de 1000 indígenas representantes de todos los pueblos originarios del país

15 RAZONES PARA UTILIZAR EL TROMPO DE LOS ALIMENTOS

1. Promoción del consumo de alimentos autóctonos para construir soberanía alimentaria: yuca, ocumo, batata, plátano, arroz y maíz. Comprendiendo la Soberanía como el impulso de la demanda y producción de estos rubros nacionales a partir del consumo conciente de alimentos propios.
2. Recomendación del consumo de alimentos en proporciones adecuadas según las necesidades nutricionales de la población venezolana
3. Rescate cultural de alimentos ancestrales. Casabe, Tubérculos, Granos.
4. Recomendación del consumo moderado de azúcar y aceite.
5. Posicionamiento de imagen, frente a la lucha por la dominación mediática ejercida por el mercado de los alimentos.
6. Desmitificación del alto consumo de alimentos ricos en proteínas.
7. Guía para un trabajo de sustitución de alimentos en tiempos de resistencia y escasez. (Ejemplos de leche, fuentes de calcio, huevos (yema), quesos y yogures, cebolla, berros, espinaca, acelga, brócoli, garbanzos, lentejas, sardinas (frescas, en salsa de tomate, en aceite)
8. Herramienta educativa para todo público.
9. Promoción de estilos de vida saludable. Alimentación, actividad física y consumo de agua.
10. Desplazamiento de modelos de consumo exógeno representados por el trigo y otros cereales no producidos en el país que ocasionan dependencia a importaciones.
11. Promoción de nuestra cultura, con el trompo como juego y herramienta representativa de Venezuela.
12. Incorpora valores familiares y vinculados a la práctica de la actividad física.
13. Importancia de los micronutrientes contenidos en los alimentos más recomendados (Amarillo y verde: alimentos enriquecidos y naturalmente ricos en vitaminas y minerales)
14. Inclusión del agua como elemento dinámico y vital.
15. Desplazamiento de modelos de alimentación imperialista.

CONSUME LO NUESTRO PARA IMPULSAR LA CULTURA ALIMENTARIA VENEZOLANA

Al consumir alimentos autóctonos contribuimos a la consolidación de la Soberanía Alimentaria pues fortalecemos la producción agrícola nacional y en consecuencia damos pasos hacia el autoabastecimiento.

Comer maíz en lugar de trigo, o frutas criollas en lugar de manzanas, peras o uvas, nos hace más soberanos. Hay que recordar que somos un país con la posibilidad de producir gran variedad de alimentos, especialmente frutas y hortalizas.

Desde un mondongo central bien resuelto, pasando por una carne de res llanera, un chivo en coco falconiano, un carbullón de mero guayanés, una arepa andina, unos bollos pelones zulianos, hasta llegar a la sapoara rellena con vegetales y camarón de Guayana. Venezuela brinda una alimentación capaz de satisfacer los requerimientos nutricionales de su población, sin recurrir a productos foráneos que por varias décadas han alterado nuestra cultura alimentaria.



La Gastronomía Venezolana se fundamenta en las manifestaciones culturales y por lo tanto refleja el perfil cultural de diversas regiones o localidades que conforman la nación. Es imperante recuperar, fomentar, defender y enaltecer nuestros valores tradicionales desde la escuela, siendo

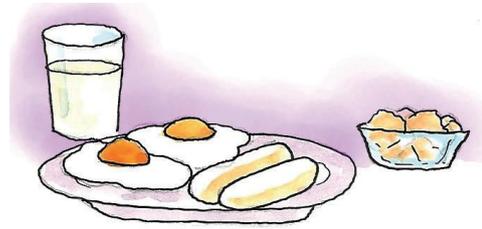
este caso dentro del ámbito alimentario, para identificarnos como pueblo. De tal modo afianzaremos la Seguridad Alimentaria de nuestro pueblo, fomentaremos desde muy temprana edad, la Soberanía Alimentaria y mantendremos vivas nuestras tradiciones.

¿Cómo llevar el Trompo de los Alimentos a la mesa?

Menú Ilustrado

DESAYUNO

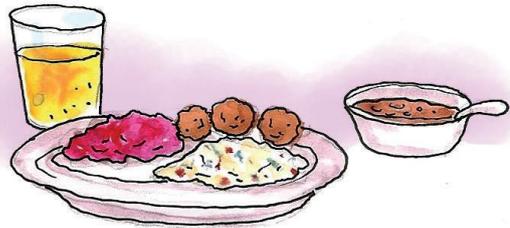
REVOLTILLO 2 HUEVOS
BOLLITO ALIÑADO 2 UNIDADES DE 50 GR. C/U
MARGARINA 1 CDITA
LECHE CON VAINILLA 1 VASO DE 240 ML.
MELÓN EN TROZOS 1 TAZA



OPCIONAL: SE PERMITE UNA CUCHARADITA DE AZÚCAR PARA ENDULZAR LA LECHE.

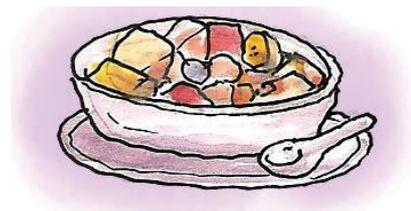
ALMUERZO

SOPA DE LENTEJAS 1 TAZA
ALBÓNDIGAS 3 UNIDADES DE 30GR. C/U
ARROZ CON PIMENTÓN 1 TAZA
ENSALADA DE REMOLACHA 1 TAZA
JUGO DE PARCHITA 1 VASO DE 240 ML.



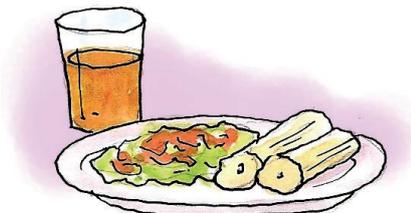
MERIENDA

ENSALADA DE FRUTAS 1 TAZA



CENA

ENSALADA DE ATÚN 1 TAZA
YUCA AL VAPOR 2 TROZOS
JUGO DE MANGO 1 VASO DE 240 ML

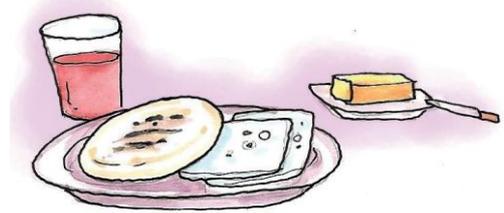


OPCIONAL: se permite una cucharadita de azúcar para endulzar los jugos y una cucharadita de grasas y aceite para aderezar las ensaladas.

Menú Ilustrado 2

DESAYUNO

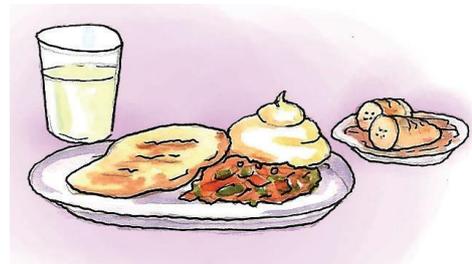
QUESO BLANCO 2 REBANADAS
AREPA ASADA 1 UNIDAD DE 100 GR.
MARGARINA 1 CDITA
JUGO DE PATILLA 1 VASO DE 240 ML.



OPCIONAL: SE PERMITE UNA CUCHARADITA DE AZÚCAR PARA ENDULZAR LA LECHE.

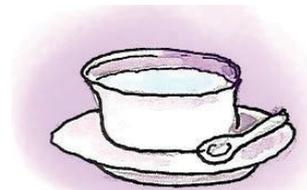
ALMUERZO

MILANESA DE POLLO 1 PIEZA DE 90 GR. C/U
PURÉ DE PAPAS 1 TAZA
ENS. VAINITAS CON ZANAHORIA 1 TAZA
PLÁTANO HORNEDO 1/4 DE UNIDAD
LIMONADA 1 VASO DE 240 ML.



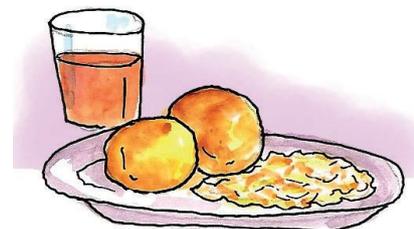
MERIENDA

NATILLA 1 TAZA



CENA

BOLLO PELÓN 2 UNIDADES MEDIANAS
ENSALADA RALLADA 1 TAZA
JUGO DE GUAYABA 1 VASO DE 240 ML.



OPCIONAL: se permite una cucharadita de azúcar para endulzar los jugos y una cucharadita de grasas y aceite para aderezar las ensaladas.