AÑO 6 | Nº 21 | Enero de 2021

- Periódico mensual -
Publicación gratuita

Ecos de la tierra

Sudoeste bonaerense - Este rionegrino - Provincia de La Pampa
Canal de comunicación para un proyecto de integración regional

RETIRE SU EJEMPLAR GRATIS
// ecosdelatierra@ecodias.com.ar

Brindan indicaciones para evitar incendios forestales

Ante la presencia sostenida de altas temperaturas en el territorio argentino, el Servicio Nacional del Manejo del Fuego publicó una serie de recomendaciones y datos a tener en cuenta al momento de encender fuego en lugares abiertos, y cómo proceder en caso de incendios. (Pág. 4)

Buscan generar conciencia ambiental en turistas

Por tercer año consecutivo "Playas Limpias Monte Hermoso" interviene con el objetivo de realizar acciones de alto impacto en los lugares de concentración de turistas, para concientizar sobre el cuidado del medio ambiente. (Pág. 2)

Apuestan a la producción local

La Extensión del programa ProHuerta en la Agencia INTA de General Acha presentó un balance sobre su actividad durante el 2020. (Pág. 3)

Construirán invernaderos

Un proyecto familiar recibió el apoyo de la Comisión Nacional de Microcrédito (Conami) para continuar su actividad agroecológica. (Pág. 3)

Avanza el plan de vacunación contra el Covid-19

Más de 100 mil trabajadores y trabajadoras de la salud fueron vacunados dentro de lo programado por el Ministerio de Salud bonaerense. (Pág. 5)

Recomendaciones para mejorar nuestros hábitos ante el calor

Llegan los días de calor y cambia nuestra forma de alimentarnos. La licenciada en Nutrición Evangelina Bartolomé (MP-3879) nos cuenta cómo influye el calor en nuestra nutrición y qué cosas debemos prestar atención para sentirnos bien en el verano. (Pág. 7)

INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO PRODUCTIVO

Registran dos nuevas variedades de trigo candeal

// Fueron creadas en conjunto entre el Ministerio de Desarrollo Agrario bonaerense y el INTA y estarán disponibles para los productores a partir del mes de mayo próximo.

Se trata de las variedades de trigo candeal denominadas Bonaerense MDA INTA Charito y Bonaerense MDA INTA Galpón, que fueron desarrolladas en la Chacra Experimental Integrada (CEI) Barrow.

"Estas nuevas variedades de trigo candeal, que son las primeras en ser registradas bajo la sigla MDA, son la clara evidencia del trabajo innovador que se realiza en nuestras Chacras Experimentales con el objetivo de acercar alternativas y soluciones a los productores de cada región de la Provincia", señaló el ministro Javier Rodríguez.

Las dos nuevas creaciones fitogenéticas de trigo candeal fueron presentadas en el Boletín Oficial mediante la Resolución 458/2020 del Instituto Nacional de Semilla (Inase) y estarán a disposición de los productores a partir del mes de mayo próximo.

La creación de estas variedades por parte de la Chacra Experimental Integrada Barrow, perteneciente al MDA y al INTA, viene a responder las demandas de los productores trigueros de la zona, en cuanto a rendimientos, calidad y sanidad.

Así se desarrolló un trigo de ciclos cortos de buena calidad industrial, destinado a la industria fideera, con muy buen perfil sanitario, adaptado a la zona de producción de candeal.

La nueva especie Charito proviene de un cruzamiento realizado en el Centro Internacional de Mejoramiento de Maíz y Trigo (Cimmyt) en búsqueda de amplia adaptabilidad y tolerancia a estreses bióticos y abióticos. Es producto de una exhaustiva selección posterior en la CEI Barrow, con el objetivo de lograr una variedad que también se ajuste a las condiciones productivas en nuestro país.

Se trata de un trigo con muy buena calidad industrial, ya que su grano pequeño a mediano, tiene muy buen peso hectolítrico, con un contenido de pigmento amarillo superior al promedio de testigos de similar ciclo vegetativo y, sobre todo, posee buena calidad de proteínas y buena aptitud semolera y fideera. Este trigo se caracteriza por un ciclo vegetativo corto, similar a Bonaerense INTA Facón, especie a la cual superó en rendimientos durante los ensayos.

En tanto, la variedad Galpón proviene del cruzamiento y proceso de selección realizados en la CEI Barrow, entre Bonaerense INTA Cariló, Buck Esmeralda y la variedad italiana Duilio. Entre las calidades industriales se destaca por ser un grano mediano a grande, de buen peso hectolítrico, con alto contenido de proteína en grano y contenido de pigmento amarillo superior al promedio de testigos de similar ciclo vegetativo. Posee muy buena calidad de proteínas y aptitud semolera y fideera. Su ciclo vegetativo es corto, similar a Buck Platino.

Ambas especies son muy resistentes a la roya y sus rendimientos tienen un potencial promedio de 2 años en el sudeste, centrosur y sudoeste bonaerense, con una fecha óptima de siembra que va desde mediados a fines de julio. Aunque las dos semillas han mostrado excelente comportamiento en siembras tardías (agosto).

La Asociación Cooperadora de la Chacra Experimental de Barrow será la encargada de comercializar y distribuir a los productores interesados estas dos nuevas especies de trigo candeal.

MONTE HERMOSO

Buscan generar conciencia ambiental en turistas

// Por tercer año consecutivo "Playas Limpias Monte Hermoso" interviene con el objetivo de realizar acciones de alto impacto en los lugares de concentración de turistas, para concientizar sobre el cuidado del medio ambiente.

Impulsado por la Secretaría de Turismo, Deporte y Cultura de Monte Hermoso, dirigido y coordinado por Rubén Cordi y conformado también por Daiana Heimbigner y Juan Pablo Borello, realizan actividades diversas como apariciones sorpresivas diarias con alto contenido actoral.

Además, han realizado acciones conjuntas con otros grupos y organizaciones ambientalistas, como así también recitales y eventos en época pre pandemia.

"El objetivo es reducir al máximo el desecho de todo tipo de residuos, tanto en la playa como en todos los espacios de Monte Hermoso, ya que todo termina en el mar; incluidas las colillas que sigue siendo un problema muy grave en todas las ciudades", afirmó Cordi en comunicación con la Cooperativa de Trabajo Ecomedios.

"Hace muchos años Monte separa los residuos. A lo largo de la playa, en la costanera y espacios públicos podemos encontrar cestos diferenciados, así todos conscientemente hacemos un aporte cada vez que los utilizamos correctamente", puntualizó.

Además, buscan generar consciencia acerca de la importancia de los caracoles en el ciclo de vida marino, y evitar que los turistas los recolecten de forma recreativa, terminando en la basura, en los patios o como adornos.

Responsabilidad y conciencia

"Nuestra propuesta, como la de muchos otros grupos, son de gran importancia para el presente de todos y para el futuro de nuestras generaciones", expresó Cordi. "Queremos que las personas puedan seguir eligiendo este destino por su belleza natural, respetando el entorno y a quienes residen permanentemente".

El proyecto apela a que el modo de participación es el permanente registro del comportamiento de las personas ante la naturaleza y ser conscientes del daño que se provoca a los ecosistemas, que suele ser irreversible.

"La respuesta siempre es positiva y eso se demuestra cuando uno observa que temporada a temporada se incrementa el compromiso de todas las personas que eligen habitar los espacios que ofrece Monte Hermoso", señaló el coordinador.

Para conocer más de su actividad y las fechas de los próximos eventos, se encuentra disponible en las páginas @playaslimpiasmh, @turismo.montehermoso y @montehermosooficial.

Fuente: El Digital de Bahía

Ecos de la tierra | **STAFF** |

Edición Nº 21 - Domingo 31 de Enero de 2021
Publicación gratuita

> **Coordinador – Director**
Pablo Bussetti

> **Diseño Gráfico**
Rodrigo Galán

> **Impresión**
Editora del Plata, Neyra 75 - Gualeguaychú (Entre Ríos)

> **Colaboraron en esta edición**
Silvana Angelicchio, Natalia Schnaider y Valeria Villagra

Tirada: 6.000 ejemplares.
De tirada mensual y distribución gratuita

Ecos de la tierra es una publicación de la Cooperativa de Trabajo Ecomedios Ltda. Agradecemos la colaboración de las áreas de Prensa de los municipios de Puan, Villarino, Patagones, La Adela, General Conesa, Río Colorado y Viedma, y de EEA H. Ascasubi, AER Río Colorado y AER Gral. Conesa del INTA.
Los artículos firmados no reflejan necesariamente la opinión de la Editorial. Agradecemos citar la fuente cuando reproduzcan este material y enviar una copia a la Editorial.

© Todos los derechos compartidos.
Registro de Propiedad Intelectual 5342326.

Roca 29 - Bahía Blanca - Buenos Aires - Tel: (0291) 154 486 737 - WApp: 2914486737 - Mail de contacto: ecosdelatierra@ecodias.com.ar

Ecos de la tierra
es propiedad de la Coop. de Trabajo EcoMedios Ltda. (Mat. 40.246).
> **Presidente:** Pablo Bussetti
> **Secretaria:** Natalia Schnaider
> **Tesorera:** Silvana Angelicchio

EcoMedios
Cooperativa de Trabajo Ecomedios Ltda.

EJES DE PROHUERTA

Apuestan a la producción local

// La Extensión del programa ProHuerta en la Agencia INTA de General Acha presentó un balance sobre su actividad durante el 2020.

El Programa ProHuerta es una política pública, actualmente implementada por el Ministerio de Desarrollo Social de la Nación y el Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria (INTA), a través del Plan Nacional de Seguridad Alimentaria.

Durante el periodo de cuarentena continuaron realizando acciones relativas a la educación alimentaria y ambiental y al abastecimiento local de alimentos. Es considerado un plan de impulso productivo por medio de la entrega de insumos como las semillas, herramientas y capacitaciones.

Durante el transcurso de 2020 se celebró el 30° aniversario del ProHuerta, poniendo en manifiesto la continuidad y permanencia del programa a lo largo del tiempo, manteniendo los objetivos de seguridad, soberanía alimentaria y acceso al agua; y la presencia indiscutible en el territorio, mediante promotores activos y comprometidos que son parte fundamental.

La Agencia de Extensión Rural (AER) del INTA de General Acha trabajó en conjunto con diez municipios/comunas en el centro-oeste de la provincia de La Pampa. Si bien se trató de un año complejo, fue positivo en cuanto a la entrega de semillas en la campaña primavera-verano 2020-2021, presentando un récord de entrega y distribución de más de 850 personas beneficiarias. Cada kit contó con diversidad de especies hortícolas, entre ellas tomate, lechuga y diversos zapallos.

Para continuar con sus actividades se priorizó mantener el acompañamiento en los sectores que se venía trabajando con huertas y atender las nuevas demandas surgidas del contexto y de familias a las que les interesaba adquirir hábitos saludables en su alimentación, con capacitaciones virtuales y armado de videos y material para su divulgación vía plataformas digitales.

Los espacios virtuales ofrecieron la oportunidad de mostrar y difundir sus experiencias y continuar vinculados a los diversos actores que articulan con el INTA, como docentes de escuelas, promotores, municipios y público en general.

Para 2021 buscarán continuar con la promoción de la producción de huertas agroecológicas, utilizando los distintos canales, dependiendo de la situación sanitaria de la provincia.

CON FINANCIAMIENTO ESTATAL

Construirán invernaderos

Fotos gentileza: Fundación ArgenINTA

// Un proyecto familiar recibió el apoyo de la Comisión Nacional de Microcrédito (Conami) para continuar su actividad agroecológica.

Una familia de la localidad bonaerense de Belén de Escobar se capacitó en el manejo de cultivos, elaboración y seguimiento de proyectos productivos, asociativismo y fortalecimiento organizacional, para continuar produciendo hortalizas a campo como realizan desde hace más de 30 años.

A través del financiamiento de un microcrédito de Conami que administra la Fundación ArgenINTA, construirán invernaderos para continuar con su producción agroecológica de hortalizas y frutillas. Desde 2017 iniciaron un proceso de transición a ese tipo de producción y elaboran a partir del uso racional de agroquímicos.

A partir de su vinculación con el INTA entraron en contacto con la Cooperativa de comercialización solidaria Caracoles y Hormigas, con quienes constituyen un circuito de comercialización de Productores a Consumidores -PAC- que en forma semanal entrega bolsones de verduras, y con los que continúan trabajando. Cuentan además con el acompañamiento técnico del INTA de AMBA, los programas ProHuerta, Cambio Rural, y el Instituto de Investigación y Desarrollo para la Agricultura Familiar (IPAF) Región Pampeana.

PRODUCCIÓN DE FRUTAS Y HORTALIZAS

Promueven las Buenas Prácticas Agrícolas

// Destacaron la importancia de contar con profesionales capacitados para garantizar la calidad de los productos y la preservación del medio ambiente.

El Código Alimentario Nacional (CAA) es un reglamento técnico en permanente actualización que establece las normas higiénico-sanitarias, bromatológicas, de calidad y genuinidad que deben cumplir aquellas personas físicas o jurídicas, los establecimientos y los productos. Desde noviembre de 2018 incorporaron las Buenas Prácticas Agrícolas (BPA) dentro de las "Normas Generales Alimentos".

El CAA tiene como finalidad proteger la salud de la población y la buena fe en las transacciones comerciales. El código regula en todo el territorio argentino a todos los alimentos, condimentos, bebidas o sus materias primas y los aditivos alimentarios que se elaboren, fraccionen, conserven, transporten, expendan o expongan, así como a toda persona, firma comercial o establecimiento que lo produzca.

Para tal fin, existen siete requisitos mínimos que deben ser cumplimentados por parte del productor frutícola y/o hortícola:

- Inscripción en el Registro Nacional Sanitario de Productores Agropecuarios (Renspa).

- Identificación de los alimentos frutihortícolas producidos, empleando etiqueta/rótulo y trasladar los productos empleando el Documento de Tránsito Sanitario Vegetal (DTV), cuando las autoridades sanitarias lo exijan, previsto en normativa vigente.

- En relación al uso de fertilizantes orgánicos y enmiendas, los productos de este tipo que sean adquiridos por terceros para utilizar en las actividades productivas, deben estar registrados.

- En cuanto al uso de productos fitosanitarios, deben cumplir con las recomendaciones y las restricciones de uso, como así también registrar la aplicación. Sólo deben utilizarse productos fitosanitarios autorizados por el Servicio Nacional de Sanidad y Calidad Agroalimentaria (Senasa) y deben ser almacenados en un depósito específico. El manejo de sus envases debe ajustarse a la reglamentación legal vigente.

- Respecto al uso del agua, se debe realizar un uso eficiente, seguro y racional de agua segura. En el caso que no se cuente con agua potable, deberá ser tratada con métodos apropiados para ello: hervido, clarificación o cloración.

- Sobre el manejo de animales, se deberá impedir el ingreso de animales a las áreas cultivadas y a las zonas de manipulación de producto cosechado. Los animales de trabajo que se utilicen para otras tareas deberán estar sanos, vacunados y desparasitados.

- La implementación de las BPA estará a cargo de profesionales/técnicos habilitados.

Técnicos de INTA se encuentran en continua capacitación a través de cursos con certificación oficial y actualización periódica brindados por el Senasa, para contribuir en el territorio, brindando asesoramiento y recomendaciones en la implementación de las BPA y así poder llegar a los establecimientos productivos que lo requieran. Además de promover el cumplimiento obligatorio, garantizar la inocuidad en la producción de frutas y hortalizas, fomentar la calidad del producto por mejores prácticas agronómicas y la preservación del medio ambiente.

FRENTE A LAS CONDICIONES MEDIOAMBIENTALES

Brindan indicaciones para evitar incendios forestales

// Ante la presencia sostenida de altas temperaturas en el territorio argentino, el Servicio Nacional del Manejo del Fuego publicó una serie de recomendaciones y datos a tener en cuenta al momento de encender fuego en lugares abiertos, y cómo proceder en caso de incendios.

Entre las indicaciones para prevenir incendios forestales se enumeran: hacer fuego solo en los lugares habilitados, utilizando leña seca y caída que pueda cortarse con las manos, en un lugar despejado de pastos, ramas, árboles o elementos que puedan arder.

Nunca perder de vista el fuego y siempre tener a disposición recipientes con abundante agua. No hacer fuego debajo de los árboles y apagar el fuego correctamente, vertiendo agua en la fogata y sus alrededores y removiendo las cenizas para verificar que no queden brasas encendidas. Es de suma importancia controlar que el viento no arrastre chispas a los árboles o pastizales cercanos.

Al abandonar el lugar, llevarse la basura ya que las latas y vidrios pueden actuar de lupa y provocar incendios. No arrojar colillas de cigarrillo ni fósforos encendidos sobre el suelo de zonas rurales y áreas protegidas. Tampoco encender fogatas en zonas cercanas a pastizales y bosques.

En caso de detectar un incendio forestal, evacuar inmediatamente el área del incendio, acatando las indicaciones de las autoridades y cubriéndose la boca y nariz con un paño para evitar la inhalación de humo.

En caso de tener la posibilidad, caminar cerca de aguas abiertas poco profundas que podrían servir como vías de evacuación. Observar el comportamiento del fuego y no regresar a un área quemada ya que los sitios calientes pueden reactivarse sin previo aviso.

El fenómeno del fuego se inicia mediante un proceso de combustión en el que se cuentan tres elementos fundamentales: el combustible, el oxígeno y el calor.

Para el caso de los incendios forestales se considera combustible todo material de origen vegetal, independientemente de su estado, condición o ubicación. En estos materiales el compuesto básico es la celulosa presente en ramas, hierbas, árboles, raíces, entre otros. Cada combustible tiene una temperatura de ignición distinta, a la que es necesario llegar para inflamarlo.

El oxígeno es un gas que se encuentra en el aire y que contribuye a los procesos químicos que ocurren durante el fuego. Cuando el combustible se quema, reacciona con el oxígeno del aire circundante, liberando calor y generando productos de combustión como gases y humo.

Finalmente, el calor es una forma de energía medible a través de la temperatura. La combustión es un proceso físico químico que consiste en una oxidación rápida que se lleva a cabo a altas temperaturas consumiendo oxígeno y combustible y que deja como resultado final un residuo que consiste mayormente en sales minerales -cenizas-.

INFORME TÉCNICO SOBRE ÁREAS MÁS CRÍTICAS

Condiciones de Peligro de Incendios

Vigencia del 29 de enero al 2 de febrero de 2021
Servicio Nacional de Manejo del Fuego - Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible

ALERTA

Sobre la zona bajo Alerta se espera viento intenso del sector norte, elevadas temperaturas y bajos valores de humedad relativa, además de la ausencia de precipitaciones para el periodo.

AVISO

Sobre la zona bajo Aviso existe durante todo el período la probabilidad de tormentas con actividad eléctrica asociada. Esta situación deberá ser monitoreada ya que podría generar nuevos focos de incendio.

INMUNIZACIONES

Avanza el plan de vacunación contra el Covid-19

// Más de 100 mil trabajadores y trabajadoras de la salud fueron vacunados dentro de lo programado por el Ministerio de Salud bonaerense.

El plan público, gratuito y optativo de vacunación contra el Covid-19 está alcanzando al personal más expuesto, quienes trabajan en terapias intensivas y laboratorios de los 135 municipios. Se habilitaron 169 centros para agilizar el proceso de inmunización y se incorporarán 350 escuelas para cubrir a los grupos de riesgo.

La primera etapa del programa comenzó el 29 de diciembre de 2020 con un lote de 123 mil dosis de la vacuna Sputnik V que adquirió el gobierno nacional. Una vez recibida la autorización por parte de la Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica (Anmat), se comenzó a aplicar también al personal de salud mayor de 60 años.

"Estamos trabajando todos los días para agilizar el proceso de vacunación, haciendo hincapié en que es fundamental que todos y todas las bonaerenses se sigan cuidando para llegar sanos a la vacuna", explicó el gobernador Axel Kicillof. "No podemos descuidarnos ahora que contamos con la tecnología necesaria para lograr la inmunidad frente al virus", advirtió.

Con el arribo de nuevas dosis, se sumarán las sedes educativas, que se convertirán en vacunatorios. En ese marco, se avanzará con la inmunización de los y las bonaerenses mayores de 60 años, los hombres y las mujeres que tengan enfermedades preexistentes, y los miembros de las fuerzas de seguridad y de la comunidad educativa. En este último caso, el personal docente y auxiliares de riesgo inscripto hasta el momento asciende a 21 mil, y el mes de febrero será clave para su inmunización.

Equipamiento

Progresa la planificación y equipamiento de las escuelas bonaerenses, las 69 sedes de la obra social IOMA y dos mil geriátricos. El abastecimiento de materiales esenciales para la vacunación en instituciones educativas será progresivo, en este momento 162 escuelas recibieron insumos.

Se colocaron freezer, termómetros, grupo electrógeno y sistema de monitoreo de temperatura a distancia. También recibieron gazebos, mesas, sillas, cartelería y elementos de limpieza. Además, contarán con personal de seguridad las 24 horas y policía. La atención será en dos turnos, de 8 a 20 hs. En total los puntos de vacunación contarán con más de cinco mil trabajadores, entre vacunadores, asistentes de vacunación, administrativos, personal logístico, limpieza y seguridad.

La vacunación de las personas mayores de 60 años, los hombres y las mujeres que tengan enfermedades preexistentes, avanzará en principio para residentes de geriátricos. Llegarán a 100 mil entre adultos mayores y trabajadores cuidadores.

El rol de las obras sociales- IOMA y PAMI- como el de los sindicatos será fundamental en los siguientes pasos a seguir.

Herramientas digitales a favor

Para quienes opten por recibir la vacuna es necesaria la preinscripción en alguno de los canales establecidos por el gobierno de la provincia de Buenos Aires. Pueden hacerlo a través del sitio www.vacunatepba.gba.gob.ar o descargando la aplicación *vacunatePBA* en teléfonos celulares con sistemas operativo Android o iOS.

NUTRICIÓN Y VERANO

Recomendaciones para mejorar nuestros hábitos ante el calor

Imágenes ilustrativas

// Llegan los días de calor y cambia nuestra forma de alimentarnos. La licenciada en Nutrición Evangelina Bartolomé (MP-3879) nos cuenta cómo influye el calor en nuestra nutrición y qué cosas debemos prestar atención para sentirnos bien en el verano.

Las personas, ¿Nos alimentamos distinto en verano o en invierno? ¿Por qué?

Si, nos alimentamos diferente. En verano generalmente elegimos alimentos y comidas más frescas y ligeras y en invierno optamos por comidas más calóricas y calientes. Esto tiene relación con varios factores como por supuesto la temperatura, el relax de las vacaciones, el día que es más largo, etc.

Los días de calor, ¿Que alimentos no deberían faltarnos? ¿Con qué frecuencia deberíamos consumirlos?

En días de calor necesitamos alimentos frescos como frutas y verduras en todas sus formas, e intentando encontrar variedad a la hora de elegir, a diario. Incluir vegetales en las 2 comidas principales e incluir entre 2 a 3 frutas es lo ideal ya que, no solo nos aportan fibras, vitaminas y minerales, también nos aportan agua.

¿Por qué a muchas personas se les baja la presión los días de calor? ¿Qué alimentos o bebidas nos ayudan a evitar esta situación?

La temperatura y la presión ambiente juegan un rol fundamental y si a eso le sumamos, falta de líquidos y una alimentación deficiente, puedas sentir síntomas de fatiga. Esto se potencia si hay una predisposición de la persona a sufrir un descenso de presión. Mantenerse hidratado y tener una alimentación variada, suficiente y fresca, puede evitar estos síntomas.

¿Cómo y por qué debemos realizar una buena hidratación?

Si hablamos genéricamente podemos decir que como mínimo debemos consumir entre 2 a 3 litros de agua diarios, aunque esa recomendación es muy general ya que depende de factores como, cuán expuesto estés al calor, la edad, la tasa de sudoración que presente una persona, etc.

¿Cómo nos damos cuenta de que estamos hidratados?

Una manera casera de darnos cuenta es observando el color de la orina, la cual debe ser clara, de un ligero color amarillo. La deshidratación puede generar síntomas como dolor de cabeza, confusión, mareos, agotamiento pronunciado, etc., lo cual, según al grado que lleguemos, puede ser reversible en unos minutos u horas, podemos necesitar bebidas especiales e incluso llegar a necesitar intervención hospitalaria para poder revertirlo.

¿Hay edades que sufren más que otras la deshidratación y los golpes de calor?

En cuanto a las edades, los ancianos encabezan la lista de personas con mayor riesgo de deshidratación, ofrecerles líquidos constantemente y alimentos frescos es de suma importancia.

Cuando consumimos jugos naturales o artificiales, gaseosas, bebidas alcohólicas, lácteos o infusiones ¿También nos estamos hidratando?

La hidratación debe ser con agua, luego podemos pensar que las demás bebidas naturales como jugos de frutas e infusiones ayudan. No es recomendable hacerlo con jugos artificiales o gaseosas. Las bebidas frías nos hidratan más rápido.

¿Qué pasa con la comida rápida/procesada y con las cremas heladas?

El verano, si bien como ya lo he mencionado, invita a las comidas frescas y ligeras, también lo hace a comidas rápidas, helados, snacks y otros alimentos poco saludables, el hecho de evitar estar mucho tiempo en la cocina y resolver la comida en minutos nos puede llevar a una seguidilla de comidas al paso con poca calidad nutritiva y alta en calorías. No vamos a demonizar alimentos ni prohibirlos, pero sí proponer ideas igual de rápidas, pero más nutritivas. Hay que ponerle un poco de ganas nada más.

¿Que debemos tener en cuenta para que esto no nos haga caer fuera de la alimentación sana? ¿Cómo se puede reemplazar o moderar?

Desde mi profesión y mi experiencia profesional intento aportar siempre a lo saludable, al cambio de hábitos nutricionales y de estilo de vida, informando y generando herramientas para que las personas puedan adoptar una alimentación más a conciencia, tanto de manera presencial en mi consulta como también en mis redes sociales, la premisa es motivar al cambio y a los buenos hábitos. Los invito a sumarse a mis páginas de Facebook e Instagram.

En verano, por ejemplo, nos puede ocurrir que no podemos dormir por el calor o dejamos de hacer actividad física para descansar o porque en el horario libre "está pesado". ¿Esto nos afecta en cuanto a nutrición?

El sueño (cantidad de horas y calidad) y la actividad física cumplen un rol fundamental en cuanto a un estilo de vida saludable. Claro que las 2 cosas en verano se pueden ver afectadas por el clima, los diferentes horarios, etc.

En cuanto a la actividad física, podemos adaptarla, bajar la intensidad, optar por algo al aire libre sin tomarnos vacaciones de ella ya que debemos intentar que esto sea parte de nuestra rutina, dejar de verlo como una obligación para entender que es una necesidad y un aporte beneficioso para nuestra salud que no tiene reemplazo con ningún otro factor.

PUBLICITE EN
Ecos de la tierra
6.000 ejemplares en manos de los productores de la región
CEL. (0291) 154486737

Ecos puntaltenses

ecospuntaltenses@ecodias.com.ar

PEHUEN CO

Una de las playas más visitada del sudoeste bonaerense

// Pehuen Có es la villa balnearia por excelencia en el partido de Coronel Rosales, y constituye un sitio turístico, un espacio patrimonial y una localidad con identidad propia.

En 1882 las tierras fueron adquiridas en remate público por el señor José María Bustos, quien luego las vendió a los hermanos Modesto y Avelino González Martínez. Esta familia residía en la estancia "El Palomar", asentada cerca del río Sauce Grande y separada por unos 8 kilómetros de Pehuen Có, llamado en ese entonces simplemente "la playa" o "la costa". Desde allí partían todos los veranos en un carruaje tirado por caballos, en un viaje lento y fatigoso pero lleno de expectativas y alegría. Primos, tíos, abuelos y amigos eran los infaltables compañeros de la travesía.

Años después llevaron una casilla rodante, de las que utilizaban las trilladoras de principios de siglo para alojar a la peonada, y también construyeron en la playa una "enramada" de madera y techo de paja. Ambas volvían a la estancia pasado el verano.

Finalmente hacia 1929 don Avelino adquirió un camión Chevrolet adaptado para el transporte de pasajeros y permitió, sin duda, que los viajes sean más cortos y más frecuentes. Por aquellos años se sumarían los primeros veraneantes: las familias de Luis Morado Veres y su esposa "Piro" Portillo, y de Juan Viera y su señora "Clota" Medús que, junto a amigos y familiares, instalaron carpas de lona año tras año hasta levantar finalmente unas casillas de madera y zinc con un local central con techo de paja vizcachera. El campamento fue el nombre con que se conocieron dichas instalaciones mientras se usaron.

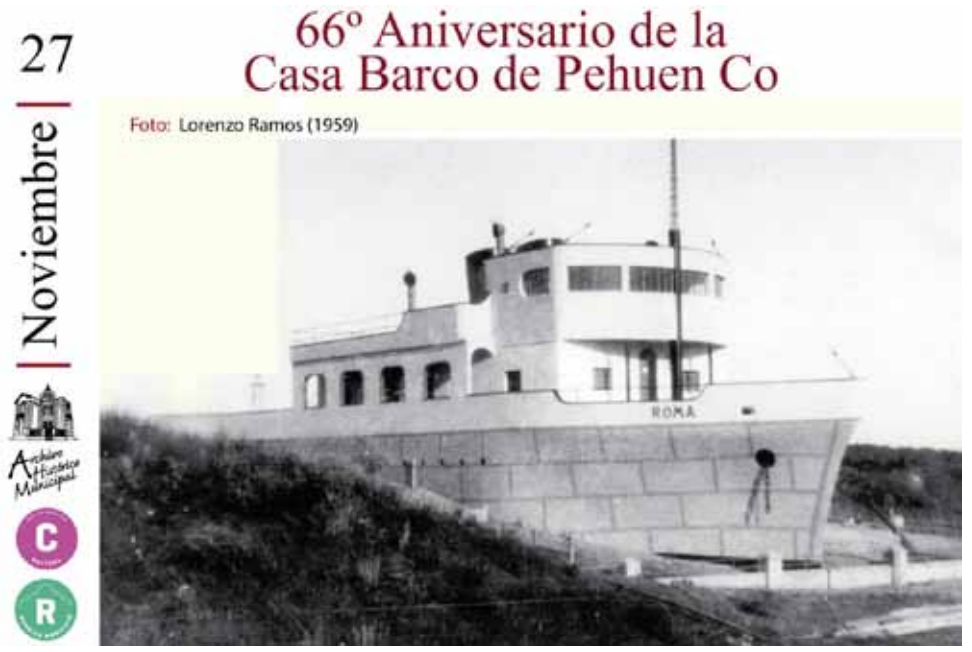
Hacia 1936, al quedar don Avelino como único propietario de las tierras, se afianzó la idea de crear un balneario, inspirándose en un paraje de la costa atlántica francesa llamado Las Landas, constituido por un inmenso arenal forestado con pinos, que de alguna manera le habían hecho recordar las dunas locales. A partir de allí la fijación de los médanos se encaró sistemáticamente, a lo que le sucedió la forestación, con variadas especies, y el trazado sobre la arena de las principales avenidas: San Martín, Rosales y Ameghino.

Hacia la urbanización

En los años 40 las tareas fundacionales del balneario tomaron renovado vigor al solicitar don Avelino, para la urbanización de la villa, anteproyectos a tres reconocidos paisajistas: los arquitectos Martínez y Villeminot y el ingeniero Benito Carrasco, resultando ser elegido el trabajo de este último. Se realizó un relevamiento previo del arbolado existente y un estudio alquimétrico para luego poder comenzar la tarea definitiva del plano de urbanización.

Con todos los adelantos logrados había llegado el momento de darle un nombre a la villa. Se decidió utilizar el idioma araucano en reconocimiento a los antiguos habitantes del lugar y a través de una votación familiar se eligió "Pehuen", que significa pino, y "Co", agua.

Con los planos presentados y el nombre propuesto el 16 de diciembre de 1948 la provincia de Buenos Aires aprobó su creación. Inmediatamente, ingenieros y agrimensores comenzaron a delimitar los primeros lotes y en febrero del año siguiente se firmaba el primer boleto de compra-venta, a nombre del dr. Nicolás Murzio, al que le seguirían los de Baioco, Calvo, Ballesteros, Antinori, De Toro, Durand, entre otros.



Por aquellos años don Avelino estableció una fábrica de bloques y a los cien primeros compradores de terrenos les regalaba 2.000 bloques a cada uno, a fin de alentar una rápida construcción. Una de las primeras casas que se construyó fue la de Domingo Mateos, quien solía arribar a Pehuen Có en un pequeño avión de su propiedad, aterrizando en plena calle Brown. Quizás aquella aventura se debía al deseo de evitar las "encajadas" en el camino aún no asfaltado que se dirigía al balneario.

Al fallecer Avelino en 1952, su esposa María Esther Larraghey y sus hijos María Esther, Avelino César y Horacio Vicente continuaron con el proyecto. Se donaron terrenos para diversos usos al Ministerio de Asuntos Agrarios de la Provincia de Buenos Aires, la Municipalidad de Coronel Rosales y la Universidad del Sur. A buen ritmo prosiguió la construcción de viviendas particulares tipo residencial, destacándose por demás la llamada Casa Barco. En 1957 se inauguró el Cumelcan Hotel y posteriormente la arquitecta Beatriz Marsillán diseñó la Capilla La Sagrada Familia.

Belleza natural

Pehuen Có es un lugar ideal para disfrutar de tranquilidad en contacto con la naturaleza; sus bosques y playas progresivamente lo fueron convirtiendo en el eje principal del distrito desde el punto de vista turístico, amén de ser una de las localidades más importantes.

En efecto, el balneario atrae el mayor flujo de personas desde la ciudad de Punta Alta durante el período estival, con estadías cortas de dos o tres días coincidentes principalmente con los fines de semana. El resto de los turistas proceden mayoritariamente de la región, de las ciudades de Bahía Blanca, Coronel Dorrego, Coronel Suárez y Pigüé. Además existe una influencia marcada de otras áreas del país, como las provincias de La Pampa, Mendoza, Córdoba, Santa Fe, Neuquén y Chubut, asimismo de las ciudades de Buenos Aires y La Plata.

Posee una población estable de 215 habitantes, según el censo de 1991, aunque registros más recientes demuestran un crecimiento de casi el 40%. Ocupa una superficie total de 500 hectáreas, presentando la parte urbana un trazado configurado por una estructura irregular de calles públicas que van conformando manzanas irregulares, todas forestadas. Las construcciones conforman un tejido abierto de baja densidad, con un predominio de la vivienda individual de planta baja. El Centro Cívico reúne los más importantes edificios públicos: delegación municipal, Escuela Nº 18 "Francisco Narciso Laprida", destacamento policial, destacamento de bomberos voluntarios y sala médica.

En cuanto a equipamiento y servicios turísticos, la villa posee viviendas particulares en alquiler además de un hotel con capacidad para 108 personas y un residencial para 45 y más de 1200 plazas para alojamiento en campings. Cinco casas de comidas, kioscos, heladerías, confiterías y minimercados cubren el rubro gastronómico, a los que se le agregan otros servicios como transporte, a cargo de dos empresas, atención médica, información en la delegación y en la sala de interpretación Florentino Ameghino, alquiler de caballos, alquiler de cuatriciclos, estación de servicio, talleres mecánicos, entre otros.

Entre los atractivos naturales se destaca la importante franja de playa, sin accidentes notables ni corrientes peligrosas, con una extensión aproximada de 10 kilómetros y un ancho de 100 metros, con un entorno densamente forestado. Allí los baños de mar y sol, la pesca deportiva, los juegos de playa, las caminatas y los deportes acuáticos como el surf, windsurf y kayakismo, son el modo de esparcimiento más usuales.

Sobre la línea costera se hallan tres importantes yacimientos paleontológicos: Farola Monte Hermoso, de aproximadamente 5 millones de antigüedad, Playa del Barco, de 16.000 años y Las Rocas, de 12.000. Finalmente otro atractivo natural muy significativo es Bosque Encantado, ideal para quienes quieren descansar en la soledad, el cual ofrece a través del camping municipal todos los servicios necesarios. Es sede de la Fiesta de la Primavera, en el mes de septiembre, y la Fiesta Provincial del Sol durante el verano.

Fuente: Archivo Histórico Municipal de Punta Alta

EJERCICIO SUSTENTABLE

Promueven la práctica deportiva junto al cuidado ambiental

// Plogging Bahía Blanca sigue impulsando el ecodeporte de una forma innovadora, entretenida y saludable.

El plogging es un movimiento mundial y su práctica llegó a la ciudad en plena pandemia. La actividad estuvo fomentada localmente de la mano del profesor de Educación Física, Silvano Polla; el estudiante avanzado de la disciplina, Exequiel Cinquegrani y la entrenadora en Patín Artístico, Claudia Padilla, quienes pensaron cómo mejorar el ejercicio y el medio ambiente más allá de sus hogares, el patio de la escuela, aula y el pizarrón.

El Plogging es un movimiento y un ideal que consiste en la recolección de residuos a medida que se realiza actividad física. Supone, además, entrenar y al mismo tiempo mejorar el planeta, el espacio y el propio lugar en el mundo.

Habitualmente, se organizan recorridos de entrenamiento en el que van recolectando latas, descartables y colillas, entre otros residuos. Desde ese trabajo el equipo bahiense comprende que es posible mejorar el medio ambiente e inculcar objetivos y metas de conciencia social: movilizar, convocar y hacer. Además, desde su labor convoca recurrentemente a varias empresas, asociaciones y al Municipio local, en eventos de limpieza y cuidado del medio ambiente.

Desde su labor, buscan generar conciencia y responsabilidad con impacto positivo en la comunidad. La iniciativa propone la recolección de residuos como consecuencia de hacer una actividad deportiva como puede ser caminar, correr o andar en bicicleta. De esta forma, invita a vivenciar el ejercicio físico, el contacto con la naturaleza y la aventura en equipo mientras generan una acción de cuidado ambiental.

Bajo esta modalidad deportiva, el equipo de Plogging genera habitualmente diversas intervenciones en el espacio público para llevar adelante su propósito. Entre otras iniciativas, participó del tradicional Circuito de Reyes y llevó adelante la maratón ecológica PloggatIhon junto a instituciones locales en la ciudad de Bahía Blanca, Monte Hermoso y Pehuen-Co.

Mirada integral

El Plogging busca aportar al bienestar físico y mental a través del deporte como también generar conciencia ambiental: "Lo hacemos pensando en el ejercicio físico, tenemos una entrada en calor donde explicamos los ejercicios y luego la gente lo aplica en su recorrido donde tienen que estar en movimiento", explicó Polla.

Respecto a las metas para 2021, el proyecto buscará principalmente "que cada vez más gente conozca la actividad y que empiece a tomar conciencia desde sus casas que no es un trabajo separar y reciclar sino que tiene que ser un hábito diario. Que cada vez que salen tomen ese hábito de llevar una bolsa y hacer el pequeño gesto de recoger algo. Queremos también crecer como organización para poder generar eventos sobre plogging", indicó Polla.

"Lo que proponemos no es competitivo, sino que es algo solidario con salud, recreación y cuidado del medioambiente", concluyó Polla.

La propuesta suma mes a mes nuevos adherentes entre ciudadanos, organizaciones, instituciones y/o empresas como QReciclas, Asociación Ambientalista del Sur, el centro de entrenamiento Fighters Gym y referentes de otros proyectos medioambientales.

Fuente: Periódico Ecodías