

6. NOTICIAS

RESEÑA DE LA FERIA DE PLATILLOS SALUDABLES A SIETE AÑOS: GENERANDO INDICADORES ACADÉMICOS Y VIVENCIALES PARA LOS ESTUDIANTES DE NUTRICIÓN

*Dra. Rebeca Monroy Torres,
Profesora e investigadora de la
Universidad de Guanajuato, emprendedora
de varios programas y proyectos*

Desde el año 2013, como titular de la materia de Introducción a la Nutrición, dentro del programa académico de la Licenciatura en Nutrición, llevo a cabo estas Ferias de Platos Saludables con indicadores vivenciales de nutrición y alimentación, en donde los alumnos como parte de su examen final presentan un platillo en equipo (máximo 3 alumno(a)s) se presentan platillos que deben cumplir con las características dentro del *Plato del Bien Comer*, además de que este sea económico, accesible, disponible y sustentable. Poder integrar un platillo con estas características y ahora el etiquetado con el análisis del contenido nutrimental del platillo, materializa las competencias que se esperan al cierre de esta asignatura: poder generar recomendaciones basadas en evidencia con las bases de la nutrición y puede resolver dudas en la población. Estos platillos además articulan y acercan a los estudiantes con la población y con el fin de presentar diversas alternativas a la población y, de esta manera, incitar a un consumo responsable.

La primera Feria de platos saludables se llevó a cabo en diciembre del 2013, en la escuela Secundaria Técnica No. 59, ubicada en Balcones de las Joyas, teniendo una respuesta positiva que alentó a que en el 2014 se continuara con el proyecto.



Ilustración 1: Primera Feria de Nutrición y Alimentación, 2013. Presentada en escuela Secundaria Técnica No. 59.

En diciembre del 2014 se llevó a cabo, en la escuela Primaria Justo Sierra, de la comunidad de la Laborcita, en León, Gto., se continuó con la segunda Feria de Nutrición

y Alimentación, en esta ocasión dirigida a alumnos de primaria, en donde los alumnos de la Licenciatura en Nutrición mostraron platillos, acorde a los gustos, tradiciones y cultura de la región. Los alumnos de primaria, madres de familia y profesores, fungieron como jueces durante el evento. Con el objetivo de aprender a través de la experiencia.



Ilustración 2. Segunda Feria de Nutrición y Alimentación, 2014. Presentada en escuela Primaria Justo Sierra, La Laborcita, León, Gto.

En la 3ª edición de la Feria de platillos saludables, en el 2015 se llevó a cabo en Valencianita, Irapuato, Gto., en donde se presentaron once platillos cuyo formato cumplía con la accesibilidad y el apego al Plato del Bien Comer. Aquí por primera vez se integró alimentos locales, sustentables, investigar a la población.



Ilustración 3. Tercera Feria de Nutrición y Alimentación, 2015. Presentado en Valencianita, Irapuato, Gto.

Debido al éxito obtenido, se mantiene la Feria de Platos saludables, y se presenta su 4ª edición en el año 2016. Se llevó a cabo en la escuela Primaria, dentro de la comunidad de Ladrilleras del Refugio, León, Gto., en esta ocasión se presentaron un total de trece platos que, además de apegarse a los criterios anteriores, dio un giro a la sustentabilidad.



Ilustración 4. Cuarta feria de Nutrición y Alimentación, 2016.
Presentado en Ladrilleras del Refugio, León, Gto.



Ilustración 5. Quinta feria de Nutrición y Alimentación, edición
Platos Saludables, 2017. Presentado en Ladrilleras del Refugio,
León, Gto.

Continuando con la trayectoria, en el 2017 se realizó la 5ta edición de la Feria de Platos Saludables, en donde, por segundo año consecutivo, se visitó la escuela primaria Josefa Ortiz de Domínguez, en la comunidad de Ladrilleras del Refugio, León, Gto.

Para 6ª edición, en el 2018, se realizó la Feria de Platos Saludables dentro del Centro Impulso Social del Rehilete, Villagrán, Guanajuato. Las habilidades gastronómicas se siguen poniendo a prueba en cada edición de la Feria. Además de seguir con la dinámica anterior, se abonan nuevos criterios de evaluación, en donde la sustentabilidad funge un papel importante en la evaluación de los platos.



Ilustración 6. Sexta Feria de Platos Saludables, 2018. Presentado en el Centro Impulso Social, Rehilete, Villagrán, Gto.

En esta ocasión, el ingrediente principal se les otorgó a los *quelites*.

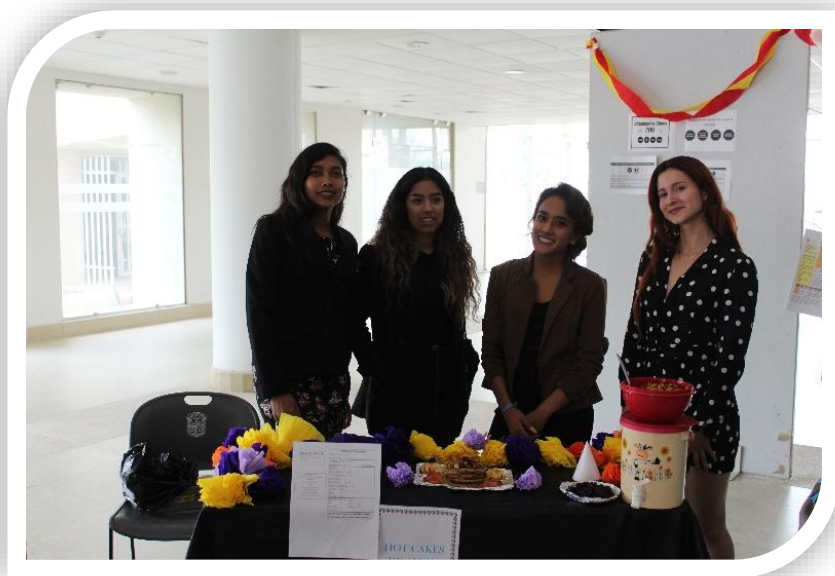
Gracias a las actividades extracurriculares, habilidades como el costeo, creatividad, análisis, entre otras, se ponen a prueba, ya que se integran diversas condicionantes que, al final, dan como resultados propuestas y alternativas diferentes, bajo la corriente de saludable y sustentable.

En el 2019, se realizó la séptima edición de la Feria de Platos Saludables, en esta ocasión, se presentó en la Torre Vida, dentro de las instalaciones de la Universidad de Guanajuato, Campus León. En donde se presentaron diez platos, económicos, accesibles, sustentables y tradicionales. Se obtuvo una respuesta favorable por parte de los asistentes, quienes provenían de carreras distintas a la de la Licenciatura en Nutrición.

A continuación, se muestra la presentación de los distintos platos expuestos durante la séptima edición de la Feria de Platos Saludables:



Equipo 1
“Ceviche de coliflor”



Equipo 2
“Hotcakes de avena”



Equipo 3
“Calabacitas rellena”



Equipo 4. “Ceviche de soya con atún”



Equipo 5. “Tinga de pollo con res”



Equipo 6: “Wok de verdura y pollo teriyaki”



Equipo 7: “Enchiladas”



Equipo 8: "Pizza de coliflor"



Equipo 9: "Camarones piñados"



Equipo 10. “Hamburguesa de lentejas”

Una vez que los equipos se mostraron preparados y listos para exponer sus platillos, jueces calificadores dieron paso a la degustación e información específica, donde se preguntó: costo, incorporación de alimento autóctono, preparación, sustentabilidad y origen del platillo entre otros, dando pauta a seleccionar los tres primeros lugares quienes se consideraron los mejores platillos y teniendo como tercer lugar un empate, estos platillos fueron:

1er lugar Pizza de coliflor

2do lugar Ceviche de soja con atún

3er lugar Ceviche de coliflor/calabacitas rellenas



De esta manera se concluyó la feria, teniendo una variedad de opciones para una preparación nutritiva y saludable de alimentos, ayudando no solo a tu cuerpo si no a tu economía y sustentabilidad.

Degustación por parte de los participantes.